

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. - Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

#### **Помните, что при купании категорически запрещается:**

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- купаться в вечернее время после захода солнца.
- прыгать в воду в незнакомых местах.
- купаться у крутых, обрывистых берегов.
- остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

#### **Правила поведения на воде:**

1. Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
2. Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
3. Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
4. Не ныряйте в незнакомых местах;
5. Не купайтесь ночью;
6. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.