  Лето – прекрасная пора. Время отпусков и активного отдыха на воде в самом разгаре, и мы хотим обратить ваше внимание на важные правила безопасности на воде летом.

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться.

Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

**Безопасность при плавании:**

не ныряйте, если не уверены в достаточной глубине водоема или если его дно не было осмотрено;

соблюдайте достаточное расстояние от других пловцов, чтобы избежать столкновений и возможных травм;

- в процессе купания не старайтесь заплыть далеко, так как можно не рассчитать своих сил и из-за усталости и не доплыть до берега;

- ограничьте продолжительность купания 30 минутами, чтобы избежать переохлаждения тела.

**Безопасность при купании в естественных водоемах:**

- если вблизи нет оборудованного пляжа для купания, рекомендуется выбирать место с твёрдым песчаным дном;

- во время купания соблюдайте все установленные ограничения, обозначенные знаками ограждения, так как после них может быть сильное течение или слишком глубокие ямы;

- избегайте прыжков в воду с катеров, лодок, причалов и других сооружений, которые не предназначены для этих целей;

- купаясь, не приближайтесь к моторным лодкам и другим плавательным средствам.

**Забота о здоровье:**

- используйте головной убор, чтобы избежать перегрева головы во время купания и отдыха на пляже;

- пейте больше жидкости, чтобы поддерживать естественный уровень гидратации организма.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль. купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!