**ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

1. Купатися слід тільки у спеціально обладнаних місцях.

2. Кращий час доби для купання — 8-10 година ранку та 17-19 година вечора. Не рекомендується купатися чи плавати раніше, ніж через годину-півтори після прийому їжі.

3. Уміння добре плавати — одна з найважливіших гарантій безпечного відпочинку на воді, але пам’ятайте, що навіть хороший плавець повинен дотримуватися постійної обережності, дисципліни і суворо дотримуватися правил поведінки на воді. Не рекомендується входити у воду розпаленим. Не відпливайте далеко від берега, не запливайте за попереджувальні знаки. Входьте у воду обережно, повільно. Ніколи не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені у своїх силах.

4. Не входьте у воду в стані алкогольного сп’яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

5. У воді слід знаходитися не більше 10-15 хвилин. При переохолодженні тіла можуть виникнути судоми.

6. При судомах допомагає укол будь-яким гострим предметом (шпилька, булавка та ін.).

7. Перед купанням в незнайомих місцях обстежуйте дно. Небезпечно стрибати або пірнати у воду в невідомому місці — можна ударитися головою об дно, корч, палю і тому подібне, зламати шийні хребці, втратити свідомість і загинути.

8. Не допускайте грубих ігор на воді. Не можна підпливати під тих, хто купається, «топити», подавати неправдиві сигнали про допомогу та ін.

9. Не залишайте без нагляду біля води малюків.

10. Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках.

Правила поведінки на воді створені не просто так, і про це повинен знати кожен. Їх дотримання — це запорука здорового і безпечного відпочинку.