**СЕМЬ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ, ЧТОБЫ ОТДЫХ НЕ ОБЕРНУЛСЯ БЕДОЙ**

 1. Для купания выбирайте только специально подготовленные места - оборудованные пляжи и берега водоемов. Купание на "диких" пляжах может закончиться неудачно - непроверенные водоемы полны острыми подводными камнями, корягами и другим мусором.

 2. Для комфортного купания температура воды должна быть не ниже 18°. При этом первый заход в воду должен длиться не более 5 минут.

 3. После солнечной ванны не бросайтесь сразу в воду. Лучше немного охладиться в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

 4. Не подплывайте к водоворотам – выбраться из них крайне сложно.

 5. Старайтесь не купаться в одиночку - в случае беды никто не сможет помочь.

 6. Не плавайте с помощью подручных средств - досок, бревен, автокамер: это опасно как для вас, так и для окружающих.

 7. Не ныряйте в воду, если не знаете глубину и состояние дна. Прыжок в неизвестность может закончиться плачевно.

 БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!