**Правила поведения на водоемах:**

- купание безопасно исключительно только на организованных пляжах;

- находится вблизи водоемов только в сопровождение взрослых;

- не нырять в незнакомых, необследованных местах - на дне могут оказаться посторонние предметы (бревна, камни, коряги);

- не заплывать далеко от берега, рассчитывать свои силы и умение плавать;

- следить за продолжительностью купания, так как при длительном пребывании в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги;

 - соблюдать температурный режим, не стоит сразу бросаться в воду, после длительного пребывания на солнце, вход в воду должен быть постепенным, так как резкие перепады температур могут вызвать спазмы сосудов.