**БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО: безопасность на воде**

💦 Как хочется в жаркую погоду ощутить прохладу летней реки, окунуться в манящую свежесть, играть и брызгаться теплой водичкой!

Чтобы ваш отдых прошёл хорошо и без происшествий, нужно помнить несколько основных правил:

✅ Во-первых, купаться только в оборудованных для этого местах❗

На официальных пляжах всегда дежурят спасатели. И в случае чего могут прийти на помощь!

✅ Во-вторых, не купаться в состоянии алкогольного опьянения❗

Большинство несчастных случаев на воде происходит именно с нетрезвыми людьми!

✅ В-третьих, на отдыхе у воды особое внимание важно уделить детям❗

Они не должны оставаться без присмотра ни на минуту, даже если взрослые уверены, что ребенок отлично плавает. Детям, которые пока не умеют плавать, в воду следует заходить только в спасательных жилетах, нарукавниках или с надувным кругом!

❗НО! Не доверяйте надувным матрасам и прочим подручным плавательным средствам, не заплывайте на них далеко от берега. В самый неподходящий момент они могут лопнуть, или течением и ветром вас может отнести далеко!

✅ В-четвертых, купаться лучше всего утром или вечером, когда солнце не такое активное, это убережет от перегрева и теплового удара. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут!

Берегите себя и своих детей!

***Всем тепла, добра и здоровья!***