**Безопасность на воде**

Как известно, купание не только доставляет удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

Необходимо соблюдать правила безопасного поведения на воде:

купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;

прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают место с проверенным дном – там нет водоворотов;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;

опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину неумеющих плавать;

не следует купаться ночью.