



Управление МЧС Москвы по ЮВАО напоминает, что знание и выполнение правил поведения на воде – это залог безопасности вашей жизни и жизни ваших детей и близких.

Особую опасность водоёмы представляют для детей. Не оставляйте их без присмотра, не разрешайте самостоятельно бывать на водоёмах, помните – знание и выполнение правил поведения на воде гарантирует вам хорошее настроение и здоровье во время отдыха.

#### НАПОМИНАЕМ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- 🚫 не купаться в водоёмах с температурой воды ниже + 15 градусов;
- 🚫 не купаться в незнакомых и не оборудованных для купания местах;
- 🚫 не заплывать за границы пляжа;
- 🚫 не купаться после принятия горячительных напитков;
- 🚫 не купаться в темное время суток;
- 🚫 не купаться во время грозы;
- 🚫 никогда не толкайте товарища в водоём, особенно если он этого не ожидает;
- 🚫 нельзя прыгать головой в воду в местах неизвестной глубины, так как можно удариться о грунт, потерять сознание и погибнуть;
- 🚫 не купайтесь больше 10-15 минут. Из-за долгого пребывания в воде можно простудиться. Может свести судорогой мышцу;
- ! после купания насухо вытирайте полотенцем лицо и тело.

Соблюдайте правила поведения у водоёмов, берегите свою жизнь и жизнь близких 🙌