[**Помните о безопасности!**](http://www.admoil.ru/novosti-dnya/19989-pomnite-o-bezopasnosti-17)

Специалисты напоминают жителям о правилах поведения на водных объектах. Категорически запрещено купание детей без надзора взрослых, в незнакомых местах, на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

**Необходимо соблюдать следующие правила**:

* Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
* Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
* Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
* Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут;
* При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;
* Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
* Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
* «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!» - не игнорируйте, если рядом увидели этот знак.

Обо всех чрезвычайных ситуациях, в том числе на водных объектах, необходимо сообщать по телефону: 01, с мобильного телефона — 101, 112. Телефон государственной инспекции по маломерным судам 8(3463) 220506.