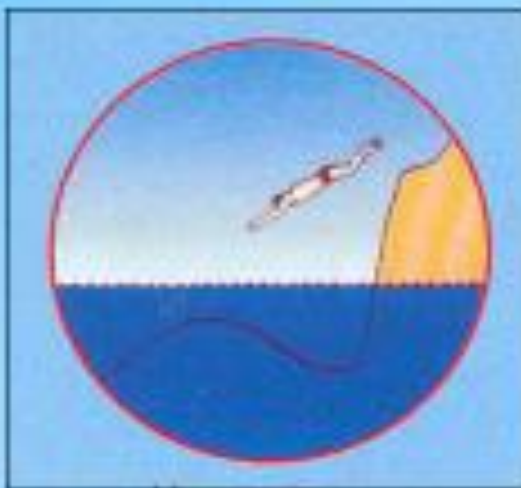




# Безопасность при купании



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



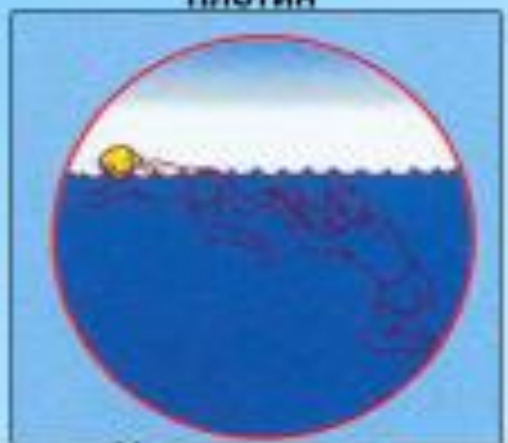
Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



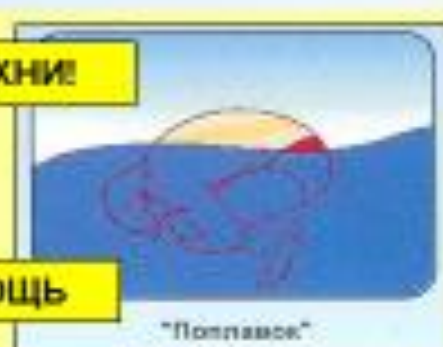
Устраивать игры с захватом частей тела



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Лежа на спине



"Полпловец"

**УСТАЛ. ОТДОХНИ!**

**САМОПОМОЩЬ**



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

**Если свело ногу!**