[Правила безопасного поведения](http://fb.ru/article/225933/osnovnyie-pravila-bezopasnogo-povedeniya) на воде

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:

* Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.
* Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.
* Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.
* Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.
* На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.
* Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.
* Если в воде у вас [ногу свела судорога,](http://fb.ru/article/109409/nogi-svelo-sudorogoy-osnovnyie-prichinyi-i-pomosch-pri-pristupe) то необходимо позвать на помощь.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.

