



Региональное отделение по Республике Марий Эл
Всероссийского общества спасения на водах



**Купайтесь в
установленных
для этого местах**



Если вы плохо плаваете:

- Держитесь поближе к берегу;
- Не купайтесь в одиночку;
- Не упускайте друг друга из виду;
- Не ныряйте в незнакомых местах;
- Сохраняйте правильный ритм дыхания;

Если вы заплыли далеко и устали, измените стиль плавания и плывите на спине.



Не входите в воду разгоряченным!
Не пейте спиртное!

Часто причиной несчастных случаев является самонадеянность, неосмотрительность, хвастовство.

Находясь в воде, соблюдайте эти несложные правила.



Тот, кто нарушает их, рискует жизнью!



Телефон службы спасения – 01,112