



## Соблюдайте безопасность на воде!

### Купайтесь только в отведенных и оборудованных для этого местах!

Не заплывайте за буйки.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.

Даже если человек умеет плавать, это не страхует его от непредвиденных случайностей. Вода таит в себе множество опасностей, и даже у хорошего пловца может свести судорогой ногу или случиться сердечный приступ.

### Не купайтесь после употребления алкоголя!

Под действием спиртного человек не может адекватно оценить происходящую ситуацию, и зачастую «героизмуется», делая то, на что в трезвом состоянии никогда бы не решился.



### Внимательно следите за детьми!

Даже если ребенок уже обучился плавать и одет в специальный жилет или нарукавники, нужно обязательно быть рядом и внимательно наблюдать, не упуская его из виду.

### Не допускайте заглатывания воды во время купания!

Вода в водоемах может содержать потенциально опасные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания.

### После купания следует ополаскиваться водопроводной водой!

Если нет такой возможности, то необходимо насухо обтереться жестким полотенцем или сухой тканью для очищения кожи в целях профилактики «зуда купальщиков» (дерматита, вызываемого паразитами, обитающими в некоторых водоемах).

### Защищайте голову легким светлым головным убором, а глаза — солнцезащитными очками!

При длительном пребывании на солнце есть риск солнечного удара.

### Поддерживайте водный баланс в организме, чтобы предупредить обезвоживание!

