



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 «геройствует», 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!

