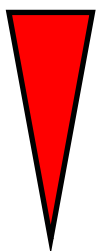


СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ КУПАНИЯ – УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ ЧАСЫ, когда солнце греет, но не жжет.



После еды должно пройти **не меньше 1,5 - 2-х часов**. Находиться в воде следует не больше 20 минут, причем увеличивать это время с 3-5 минут постепенно. **Никогда не доводите себя до озноба.**

Лучше искупаться несколько раз по **10-15 минут**, а в перерывах между купанием активно подвигаться, поиграть в волейбол, бадминтон. Если вы сильно разгорячились, вспотели, обязательно остыньте, прежде чем снова войти в воду.



КУПАТЬСЯ СЛЕДУЕТ НЕ ЧАЩЕ 2-Х РАЗ В ДЕНЬ. РЕЖИМ КУПАНИЯ ВЫПОЛНЯЙТЕ СТРОГО.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О САМОКОНТРОЛЕ. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) **немедленно выходите из воды**, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

ОТДЫХАЯ У ВОДЫ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НЕ ТОЛЬКО РЕЖИМ КУПАНИЯ, НО И ЗАГАРА.

Строго дозируйте прием солнечных ванн. Загорать лучше **с 9 до 11 и с 16 до 18 часов**. В первые дни в течение 5-10 минут, последующие – на 5 минут больше.

ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ

Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивают работники спасательных станций и постов. Если такого пляжа поблизости нет, и вы отдыхаете вдали от населенных пунктов, для купания необходимо выбрать подходящее место. **Удобнее всего останавливаться на пологом песчаном берегу.**

Место для купания надо выбрать с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов.

В воду входите осторожно, **НИКОГДА НЕ ПРЫГАЙТЕ С НЕЗНАКОМОГО БЕРЕГА.**

НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО, ВЫ МОЖЕТЕ НЕ РАССЧИТАТЬ СВОИХ СИЛ.

Если почувствуете усталость, **не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега**, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Если вас захватило течением, **не пытайтесь с ним бороться.** Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, **не делайте резких движений**, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Купаться в местах, отмеченных предупредительными щитами.

Заплывать за пределы ограждений мест купаний.

Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам.

Взбираться на технические предупредительные знаки.

Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств, а также с причалов, набережных мостов.

Прыгать в воду в незнакомых местах.

Шалить в воде.

Купаться в темное время суток.