

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

Купайтесь в специально отведенных местах для отдыха у воды.

Начинайте купание при температуре воздуха не ниже +20°C, а воды +18°C.

Находясь в воде, не доводите себя до переохлаждения.

Не купайтесь сразу после приема пищи.

Если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса.

При отсутствии уверенных навыков, плавайте вдоль берега или по направлению к нему.

Недопустимо входить в воду и купаться в состоянии даже легкого опьянения.

Не заплывайте за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва, не взбирайтесь на предупреждающие знаки.

Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, а так-же в местах, где неизвестна глубина и рельеф дна.

Не сидите на бортах лодок, не переходите с места на место, а также с лодки на лодку на плаву.

Не плавайте на досках, лежаках, автокамерах, надувных матрацах и других предметах, не относящихся к плавсредствам.

Избегайте организовывать игры на воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, не допускайте действий, которые могут привести к несчастному случаю.

Не подавайте ложных сигналов тревоги.

Попав в сильное течение, плывите по нему, приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, поглубже вдохните, погрузитесь под воду и, сделав сильный рывок в сторону от центра водоворота, всплывайте на поверхность.

Не подплывайте близко к идущим судам.

Не оставляйте детей у воды без присмотра.