

Вы собираетесь сегодня на пляж?

Взгляните на градусник. Если воздух прогрелся до 20 градусов, ваш отдых обещает быть вполне приятным.

Советуем вам отправиться на оборудованный пляж. Подойдя к берегу, не торопитесь купаться, посидите в тени.

Резкое охлаждение при входе в воду может вызвать спазм сердца. Особенно если температура воды ниже 18 градусов.

Не следует купаться до озноба, через 10-15 минут выходите из воды на берег.

Любителей прыжков в воду убедительно просим не рисковать головой и не прыгать с причалов, деревьев и лодок.

Многих из нас манят дальние заплывы, но все-таки постарайтесь ограничиться пространством, огороженными буйками.

Если с вами на пляже дети, не позволяйте им купаться без взрослых, даже если они умеют плавать. Дети нередко шалят в воде, это приводит к несчастным случаям.

Маленьким детям трудно переносить долгое пребывание на солнце и переохладение.

При первых признаках усталости ребенка уведите его домой.

Уходя с пляжа, посмотрите, не остался ли после вас какой-либо мусор.

Будьте осторожны на воде!