

Для избежание чрезвычайных ситуаций необходимо помнить:

- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут;
- после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду;
- недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил;
- не подплывайте к проходящим судам;
- не оставляйте без присмотра детей у воды.