

Правила поведения на пляже

Купаться следует в строго отведенных местах, на оборудованных пляжах. Там дежурят спасатели, которые в нужный момент окажут вам помощь.



Не заплывайте далеко от берега, в том числе и на надувных матрасах, автомобильных камерах. Заплывы за предупредительные буйки и ограничительные знаки крайне опасны.



Не отпускайте детей к воде без присмотра. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.



Купаться лучше утром и вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже $+17-+19^{\circ}$,

в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судорги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

На водных объектах не допускается распитие спиртных напитков. Именно алкогольное опьянение самая частая причина гибели людей на воде. На официально действующих пляжах, помимо прочего, существует также запрет на курение.



НЕЛЬЗЯ!!!