

Учимся купаться правильно



Жаркие выходные каждый стремится провести у воды. Для тех, кто заботится о безопасности во время отдыха на водоёме - восемь полезных советов.

1. Для купания выбирайте только специально подготовленные места - оборудованные пляжи и берега водоемов. Купание на "диких" пляжах может закончиться неудачно - непроверенные водоемы полны острыми подводными камнями, корягами и другим мусором.
2. Для комфортного купания температура воды должна быть не ниже 18°. При этом первый заход в воду должен длиться не более 5 минут.
3. После солнечной ванны не бросайтесь сразу в воду. Лучше немного охладиться в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
4. Выпили алкоголь - в воду не заходите.
5. Не подплывайте к водоворотам – выбраться из них крайне сложно.
6. Старайтесь не купаться в одиночку - в случае беды никто не сможет помочь.
7. Не плавайте с помощью подручных средств - досок, бревен, автокамер: это опасно как для вас, так и для окружающих.
8. Не ныряйте в воду, если не знаете глубину и состояние дна. Прыжок в неизвестность может закончиться плачевно.