

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНИМИ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ!

Щоб відпочинок на воді приніс лише задоволення, необхідно дотримуватись таких правил:

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

- Після вживання їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5-2 години.

- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +20 С°, повітря - не нижче +24 С°.

- У воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не потрапити на глибину.

- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі.

- Перед тим як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби кілька фізичних вправ.

- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.

- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині.



**Головне управління ДСНС України
у Миколаївській обласі**