



Будьте обережними під час відпочинку на водних об'єктах!

Щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення, необхідно дотримуватись певних правил:

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води не нижче $+20^{\circ}\text{C}$, повітря - не нижче $+24^{\circ}\text{C}$.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибину, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі стане холодно, бо при переохолодженні у воді наступає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнись у сухий одяг, зроби кілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
- 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. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
- Перед тим як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

