

Літо — прекрасна пора, коли стовпчики термометрів показують понад 25 градусів. Вода в річках, озерах, водоймах і морі поступово прогривається і відкривається пляжний сезон. А це означає, що не буде зайвим ще раз нагадати про правила поведінки на водних об'єктах під час відпочинку:

- купатися найкраще при температурі води не нижче +18 градусів і температурі повітря + 20-22 градуси, у воді слід перебувати 10-15 хвилин, перед запливом необхідно попередньо обтерти тіло водою;

- найбезпечнішими годинами для засмаги вважаються ранок — до 10 ранку, і вечір — після 16 годин. Крім того, краще всього обмежити час перебування на пляжі, під відкритими променями сонця, двома-трьома годинами на день. Під час перебування на пляжі використовуйте

засоби для захисту шкіри від ультрафіолету: сонцезахисні креми і лосьйони, які не тільки знизять ризик виникнення сонячних опіків, але і захистять шкіру від передчасного старіння, викликаного ультрафіолетовими променями. Вибираючи сонцезахисні засоби, необхідно звертати увагу на показник SPF — рівень захисту від ультрафіолету. Якщо шкіра ніжна, світла і схильна до опіків, рівень SPF повинен бути максимальним, а от для смаглявої шкіри підійде сонцезахисний крем з мінімальним рівнем SPF.;

- однієї з головних причин загибелі на воді є судома. Цю реакцію організму викликає різкий перепад температур, тому особливо небезпечно купатися в спеку або після фізичних навантажень;

- не купатися в необладнаних, незнайомих місцях (під час купання чи пірнання в таких місцях існує небезпека травмування кінцівок, голови тощо) У походах місце для купання потрібно вибирати там, де чиста вода, рівне піщане або гравійне дно, невелика глибина (до 2м);

- не розпивати спиртні напої, купатися в стані алкогольного сп'яніння;

- без потреби не підпливати до моторних, вітрильних суден, веслових човнів та інших

плавзасобів, також не стрибати у воду з катерів, човнів, а також споруд, не пристосованих для цих цілей та не плавати на засобах, не призначених для цього;

- не грати з м'ячем і в спортивні ігри у невідведених для цього місцях, пірнати у воду із захопленням, де вже купаються люди;

- не можна купатися поодиночі, поруч з вами завжди повинен бути хтось, щоб у разі потреби надати допомогу;

- діти під час відпочинку на воді повинні перебувати під постійним наглядом дорослих;

- не забруднювати і засмічувати водні об'єкти чи залишати сміття на березі;

- у разі надзвичайної події негайно телефонуйте за номером виклику екстрених служб: 101 (по — мобільному, дзвінок безкоштовний