

Собираетесь на пляж? Тогда для вас инструктаж!

Отдыхать на водоемах летом – это здорово! Самое главное, посещая водные объекты, пляжную безопасность соблюдать! Если мы говорим о пляжах, то имеем в виду исключительно те, которые специально оборудованы: там дежурят спасатели, а на берегу и в воде не подстерегают неприятные сюрпризы.

ПЛЯЖНЫЕ «ДА»

*Панамка. Шляпка, кепка. Кстати, в солнечные дни плавать тоже нужно в головном уборе!

*Солнцезащитный крем. Не стоит сбрасывать со счетов это простое средство защиты, иначе веселый денек у воды может закончиться для вашей кожи очень грустно.

*Обычная вода для газа. Берегите организм от обезвоживания, но и не балуйте его сладкими газированными напитками и соками: они совсем не утоляют жажду, а даже наоборот – пить от них хочется еще больше.

*Легкий перекус. Только не скоропортящиеся или жирные продукты. Откажитесь от пирожных с кремом в пользу овощей и фруктов. Да и прежде чем что-то съесть, обязательно помойте руки!

* «Бронирование» местечка где-нибудь в тени деревьев или укрытие под пляжным зонтиком. Несмотря на то что вы на пляже, лучше укрыться от палящих лучей, чтобы не схлопотать тот самый солнечный удар.

ПЛЯЖНЫЕ «НЕТ»

*Купаться без взрослых.

*Заплывать за буйки.

*Плавать в грозу.

*Баловаться на воде.

*Использовать доски или камеры для шин как плавательные средства. Пока спасатели будут заняты вами, кому-то может реально понадобиться помощь.

*Загорать с 11:00 до 16:00. В эти часы солнце особенно «злое», и заработать солнечный удар или ожог в такое время ничего не стоит.

Если вы начали тонуть, то не паникуйте – экономьте силы!

Наберите в легкие побольше воздуха и расслабьте мышцы.

Перевернитесь на спину – как можно шире раскиньте ноги и руки.

Понемногу подгребайте воду под себя –плывите к ближайшему берегу.

Позовите на помощь.

Если течение сильное, двигайтесь в его сторону.