

ДО КУПАНИЯ

1. Купание полезно здоровым людям. Прежде чем начать купание посоветуйтесь с врачом.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре 20-25 градусов, воды - 17-19 градусов.
3. Выбирайте для купания только заведомо безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно расположиться на чистом песчаном берегу.
4. После еды не следует купаться раньше чем через час.
5. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
6. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
7. При большой волне не купайтесь.
8. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

1. Входите в воду осторожно. На неглубоком месте, остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
4. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
5. При судорогах - не теряйтесь. Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
6. Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Не подплывайте к идущим судам - это опасно для жизни.
9. Не допускайте грубых шалостей в воде.
10. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

ПОСЛЕ КУПАНИЯ

1. Выйдя из воды, вытрите тело насухо, разотрите его ладонью или полотенцем, быстро оденьтесь и пройдитеесь.
2. Не лежите после купания на солнце.
3. Солнечные ванны принимайте до купания, после купания лучше отдохнуть в тени.

**КУПАНИЕ, ПЛАВАНИЕ, СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ
ЗАКАЛЯЮТ ОРГАНИЗМ,
УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ, ПРИДАЮТ БОДРОСТЬ,
ПОВЫШАЮТ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ.**

**ОКАЗАТЬ НЕМЕДЛЕННУЮ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ ИЛИ ТЕРПЯЩЕМУ БЕДСТВИЕ НА
ВОДЕ - БЛАГОРОДНЫЙ ДОЛГ КАЖДОГО ГРАЖДАНИНА**