



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ!**

## Как обезопасить себя во время отдыха на пляже

### НЕОБХОДИМО

#### НА ВОДЕ



купаться в специально оборудованных местах: на пляжах, в бассейнах, купальнях



кататься на бананах, катамаранах, лодках только в специально отведённых местах



плавать с осторожностью в зоне купания отдыхающих: на надувных матрасах, кругах, надувных игрушках (их может унести ветром или течением, из них может выйти воздух)

#### нельзя

ЗАХОДИТЬ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ БОЛЕЕ 10-15 МИНУТ

ПРЫГАТЬ ИЛИ НЫРЯТЬ В ВОДУ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ

ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ

ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ МАЛЫШЕЙ

ПЛАВАТЬ В ЗОНЕ АКВАТОРИИ, ГДЕ ПЕРЕДВИГАЮТСЯ КАТЕРА И ГИДРОЦИКЛЫ

### НЕОБХОДИМО



загорать, защитив кожу солнцезащитным средством



менять положение тела, чтобы не обгореть



пить большое количество воды, чтобы не допустить обезвоживания организма

#### НА СУШЕ

#### нельзя

НАХОДИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ С 11 ДО 15 ЧАСОВ

ЗАГОРАТЬ БЕЗ ГОЛОВНОГО УБОРА