

На воде или ПОД ВОДОЙ?

...где ты окажешься этим летом?

Несколько простых правил помогут тебе сделать купание на открытой воде более безопасным

- Купайся только в специально отведенных местах
- Не плавай в одиночку
- Опасайся холодной воды, ограничивай время купания
- ныряй только там, где знаешь глубину, соизмеряй свои возможности. Написано «не нырять» - не ныряй!
- Опытный пловец? Приглядывай за друзьями - «чайниками»
- Алкоголь и плавание НЕ СОВМЕСТИМЫ
- Не жуй жвачку и не ешь в воде
- Наблюдай за переменной погоды
- Не оставляй детей без присмотра
- Следи за собой – избегай следующих пере...

Переутомления Переохлаждения Перегрева на солнце

Не пересекай линию буйков Не переусердствуй



Открытые водоемы - опасны!

Купание в озерах, реках и морях резко отличается от плавания в бассейне!

Быстрые течения, водовороты, бревна и скалы пока не были замечены свирепствующими в бассейне.

СМОТРИ, КУДА

НЫРЯЕШЬ!

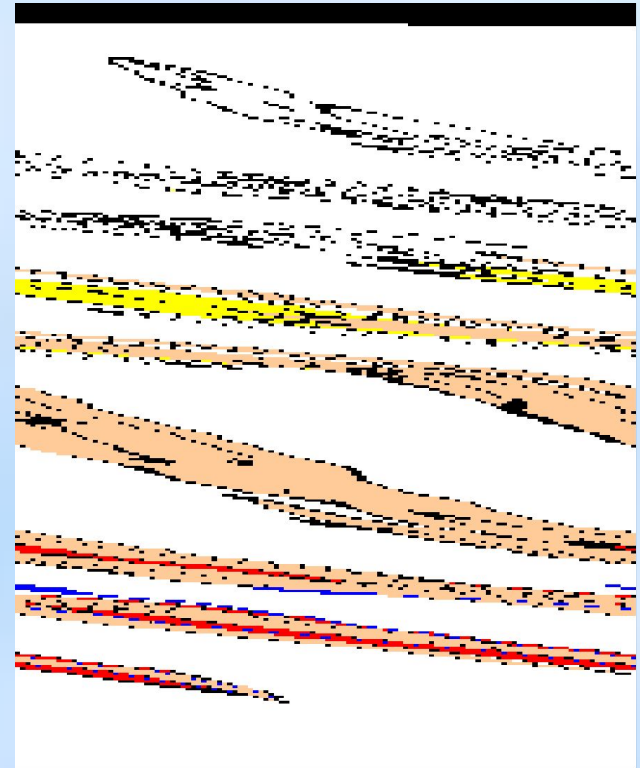
В воде плавают ледышки?

НИКОГДА НЕ НЫРЯЙ В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ!

Когда тело попадает в холодную воду (моржи, это и к вам относится), оно может онеметь и утонуть.

Кроме того, физиологический шок от холодной воды может заставить тебя сделать резкий вдох (хочешь ты этого или нет) и твои легкие заполнятся водой.

Всегда проверяй температуру воды! Если она холодная или вообще ледяная, - не лезь в нее.



Не сгори на солнце

Как защитить себя от солнца:

- * Применяй солнцезащитный крем UVA&UVB и показателем SPF не ниже 15.
- * Наноси крем каждые 2 часа, даже в облачный день.
- * На прогулку одевай свободную, но хорошо, закрывающую тело одежду, например, рубашку с длинным рукавом и штаны. Темные цвета защищают лучше.
- * Одевай панамку и солнцезащитные очки (с UV фильтром). Оставайся, по возможности, в тени.
- * Избегай отражающих поверхностей, которые могут отражать до 85% вредоносного солнечного излучения.
- * Защити детей от солнца. Минимизируй пребывание на солнцепеке и применяй UV фильтр для детей от 6 мес и выше.
- * Если нет тени, ищи тень! Если твоя тень короче, тебя, велика вероятность сгореть.

Солнечные лучи опасны с 10 ч. утра до 4 вечера