

## Купание без угрозы для жизни

Период отпусков и летних каникул продолжается! Многие семьи стараются со своими детьми провести больше времени на свежем воздухе, на солнышке и желательно еще в месте, где можно искупаться. Некоторым удается поехать на юг нашей страны или за границу, а многие остаются в пределах Ленинградской области. Но где бы Вы не находились, правила остаются неизменными.

В жаркую летнюю погоду купаться лучше утром, когда солнце уже греет, но нет опасности перегрева. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода.

Также, помните! Купаться можно, если:

- После еды прошло 1,5-2 часа;
- Температура воздуха должна быть +20 – +25 градусов;
- Если самочувствие хорошее и ничего не беспокоит (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
- Если не перегрелся перед этим на солнце;
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;
- Температура воды выше +15 °С;
- Место для купания специально оборудовано.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода.

Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко. Берегите свою жизнь и здоровье! Отдыхайте разумно!

Управление по Центральному району