



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ!

Как обезопасить себя во время отдыха на пляже

НЕОБХОДИМО

НА ВОДЕ

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

ЗАХОДИТЬ В ВОДУ
В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ

ЗАПЛЫВАТЬ
ЗА БУЙКИ

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

НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ
БОЛЕЕ 10-15 МИНУТ

ОСТАВЛЯТЬ
У ВОДЫ МАЛЫШЕЙ

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

ПРЫГАТЬ ИЛИ НЫРЯТЬ
В ВОДУ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ

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