



Безопасное поведение на пляже



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «Купание запрещено» стоят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находился под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.



Солнечная погода



Не забывай носить головной убор на солнце, длительное нахождение под прямыми солнечными лучами может привести к солнечному удару.



Защищай кожу специальными средствами, они защищают не только от ожогов, но и от вредных ультрафиолетовых лучей.



Пей больше чистой минеральной воды. Именно она лучше всего утоляет жажду.



Помни, что самое жаркое время с 12.00 до 15.00, в это время лучше находиться в тени.