**СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:**

1.Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.

2. Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.

3. Опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая внутрь уха, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.

4. Купаться следует в установленных местах – на пляжах.

5. Если место купания незнакомо, то нужно убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям.

6. Осмотритесь, нет ли где водоворота.

7. Причиной гибели купающегося могут быть сильные подводные течения, парализующие волю пловца.

8. Водоросли сковывают движения.

9. Нырять нужно в чистом месте, где вода прозрачная и где дно ровное, песчаное.

10. После еды, а тем более после принятия спиртного, купаться воспрещается, так как несчастные случаи при плавании с переполненным желудком довольно часты: возникает перегрузка легких и сердца, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушение.

11. В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10-15 минут.

12. Нельзя входить в воду при большой волне.

13. Когда купание окончено – немедленно разотритесь полотенцем.

14. После купания нужно отдохнуть в тени. Солнечную ванну следует принимать до купания.