

# 6 СОВЕТОВ КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ



После солнечной ванны  
не бросайтесь сразу в воду.



Выпили алкоголь -  
в воду не заходите.



Не подплывайте  
к водоворотам.



Для комфортного купания  
температура воды должна  
быть не ниже 18°. Первый  
заход в воду должен  
длиться не более 5 минут.



Для купания выбирайте  
специально подготовленные  
места - оборудованные пляжи  
и берега водоемов.



Не ныряйте в воду,  
если не знаете глубину  
и состояние дна.