

Першою умовою безпечно-го відпочинку на воді є вміння плавати. Однак, навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватися правил поведінки на водоймах.

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Не переоцінюйте власних сил.
3. Безпечніше відпочивати у світлу частину доби.
4. Купатися дозволяється у спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води — не нижчою за +18 °С, температура повітря — не нижчою за +24 °С.
5. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
6. У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.
7. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

8. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

9. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

10. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

Відділ з питань оборонної роботи, цивільного захисту населення та взаємодії з правоохоронними органами райдержадміністрації.