

Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь.
После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа.
Не купайтесь при температуре воды ниже 18 градусов, в воздуха ниже 22 градусов.



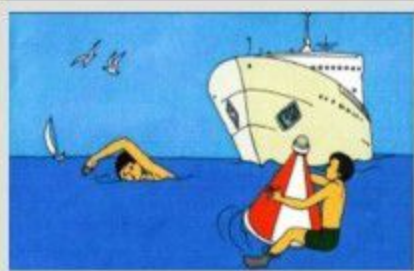
Не находитесь длительное время под палящими лучами солнца.



Не купайтесь во время шторма.



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.



Не подплывайте к проходящим судам. Не забирайтесь на технические предупредительные знаки.



Не стойте и не играйте в местах, с которых можно упасть в воду.



Не ныряйте в в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне. Не заплывайте на надувных плавсредствах за границы пляжа. Они могут неожиданно лопнуть.



Не используйте для передвижения по водоему самодельные шлюпки.



В воде избирайте вертикального положения.
Не ходите по илистному и заросшему водорослями дну.



Не боритесь с сильным течением. Плывайте по течению постепенно приближаясь к берегу.