

Чтобы отдых был в радость

10.07.2013

□

Загорайте осторожно, ведь солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, могут стать причиной ожогов, солнечного удара и других нежелательных заболеваний. Поэтому загорать следует в меру, соблюдая следующие правила:

- безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце полуденное;
- помните, что проще всего обгореть у воды, так как вода отражает солнечные лучи;
- на пляже всегда закрывайте голову, чтобы не получить солнечный удар;
- дети должны купаться только в присутствии взрослых;
- во время купания не следует терять друг друга из виду;
- если вы почувствовали симптомы солнечного удара - головную боль, шум в ушах, тошноту, сильную усталость, то нужно немедленно уйти в тень и обратиться к врачу.

Будьте осторожны при отдыхе на берегах с густой травой:

в этом году много клещей и они очень опасны.

Не следует:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к малоразмерным судам, другим плавсредствам, прыгать с непригодных для этих целей сооружений в воду;
- загрязнять и засорять водоемы и берега;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения.

И напоследок Агентство гражданской защиты ЮАО г. Москвы напоминает: все пруды и водоемы юга Москвы исключительно декоративные и не предназначены для купания.

Адрес страницы: <http://uao.mos.ru/presscenter/news/detail/777756.html>

[Префектура ЮАО города Москвы](#)