

**Відпочинок в Карпатах** - це незабутній відпочинок в горах серед хвойних лісів, гірських річок і струмків, цілющих джерел та озер, який пов'язаний з чистим повітрям та збиранням лісових ягід і грибів. Відпочинок в Карпатах може дозволити кожен українець, тому що проживання в Карпатах є дешевшим в порівнянні з Кримом та курортами зарубіжжя. Відпочивати в Карпатах можна як з друзями так і з родиною.

Літом в горах можна робити туристичні походи, збирання ягід та грибів, купання у гірських річках.



Зупинимось детальніше на **купанні в гірських річках**. Таке купання є дуже корисним для здоров'я, тому що усі карпатські річки є екологічно чистими, та їхня вода насичена корисними мінеральними речовинами. Тому скупавшись у гірській річці ви піднімаєте імунітет та омолоджуєте свою шкіру. Але майте на увазі, що вода в гірських річках є холодною. При цьому чим вище річка над рівнем моря, тим вода є більш холодною навіть у теплу пору року. Тому слід до купання в карпатських річках підходити обережно. У воді довго не можна знаходитись, а рекомендується робити короточасні купання з 5-хвилинними перервами на березі.

Крім того, слід зауважити, що на в останній час в кінці літа на «диких» берегах деяких карпатських річок поширення набули отруйні рослини, тому слід завжди купатись на спеціальних пляжах, де купається багато інших людей.

Особливо гартує організм та зміцнює імунітет короточасне **купання у водоспадів**. В Сколівському районі можна порадити скупатись у водоспаді Гуркало та водоспаді на Павловому потоці (м. Сколе).



Водоспад у селі Кривий Річок, Івано-Франківська область



Піщані сходи до печери в селі Кривий Річок, Івано-Франківська область