



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила поведения и меры безопасности людей на воде

Независимо от вида водоема: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в бассейне, в походе и т.п., каждый должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха – 20-25 градусов.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 градусов – 6-8 мин.;
- при температуре воды 20 градусов – 10-12 мин.;
- при температуре воды свыше 20 градусов – 15-20 мин.

- Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.
- Не следует купаться натощак и ранее, чем через 1,5-2 часа после еды.
- При купании надо стараться не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил.
- Если захватило течением и понесло в незнакомое место, нельзя поддаваться панике.

- Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде.
- В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений.
- Плавая при волнении, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами.
- Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Нельзя заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д.
- Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
- Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.