

О безопасном поведении в зонах отдыха

16.07.2014

купайтесь и загорайте на оборудованном пляже. Благоустроенный пляж всегда чист, на нем расположены кабинки для переодевания, туалеты, лежаки, информационные щиты с правилами безопасности. Безопасная для купания акватория ограждена буйками. Такой пляж находится под присмотром спасателей и медицинского персонала;

если вы не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса. Сильное внезапное течение или коварные водовороты могут застать Вас врасплох даже на небольшой глубине;

находитесь в воде не более 15-20 минут, при переохлаждении даже у подготовленных пловцов могут возникнуть судороги;

не отплывайте далеко от берега, особенно на надувных матрасах и кругах. Надувной матрас может резко перевернуться, накрыв собой пловца, и спасатели просто не увидят того, кому нужна помощь;

не заплывайте в судоходную часть реки – это может быть крайне опасно для жизни. Скорость катера и водного мотоцикла может достигать 110 км/час, а сила винтов способна нанести тяжелейшие увечья. Плавать на судовом ходу – все равно, что заходить в воду к акулам;

не плавайте в незнакомых местах – под водой могут скрываться обрезки железа, острые стекла, а сама вода заражена опасными болезнетворными бактериями;

не ныряйте с мостов, пристаней, обрывов, вышек, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или в воде могли появиться инородные предметы;

нельзя заплывать за буйки, они ограничивают акваторию с проверенным, очищенным от посторонних предметов безопасным дном с отсутствием подводных водоворотов;

если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделайте сильный рывок в сторону, и всплывите на поверхность воды;

если вы заплыли далеко и почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине, спокойно расправив руки и ноги;

не затевайте в воде опасные игры, не подныривайте друг под друга, не хватайте за ноги, не пугайте и не сталкивайте в воду не умеющих плавать товарищей;

если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

опасно купаться в воде, температура которой ниже +17 градусов, переохлаждение не только приведет к судорогам, но и крайне негативно отразится на вашем здоровье. Лучше подождать 2 дня, пока вода прогреется, чем следующие 2 недели провести на больничной койке;

категорически запрещается купание в запрещенных местах, также нельзя купаться в шторм или ночью.

В большинстве московских прудов много родниковых ключей, на разной глубине разные температуры, липкое илистое дно, густые водоросли, грязная вода и затопленный мусор. А в пойме Москвы реки очень часто возникают воронки и водовороты. Там есть участки, крайне опасные для купания. Дно не очищено от всевозможного хлама и деревянных «топляков». Здесь вы поранитесь о битое стекло, заразитесь кожными, бактериальными или аллергическими заболеваниями.

Если несчастье все-таки произошло, немедленно обратитесь к спасателям.

Вызвать спасателей можно бесплатно с мобильного телефона по номеру: «101», «112».

Помните! Соблюдение правил безопасности на водоемах – залог вашего здоровья и спокойствия ваших родных и близких. Станьте примером для окружающих. Научите правилам безопасности своих младших товарищей. Безопасного вам отдыха и отличного настроения!

Адрес страницы: <http://koptevo.mos.ru/presscenter/news/detail/1171812.html>

[Управа района Коптево города Москвы](#)