

Центр ГИМС ГУ МЧС России по Брянской области предупреждает

Правила поведения на воде не так сложны. Из-за кажущейся незначительности ими часто пренебрегают. И тем не менее, МЧС не устает повторять их из года в год.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

Не заплывайте за буйки. За ними могут быть места с сильным течением, там могут ходить катера и лодки. Вы же не хотите угодить под их винты? По этой же причине не следует заплывать на волны, идущие от катеров, гидроциклов и лодок. Заплывать за буйки опасно еще и потому, что можно не рассчитать своих сил. Но если это уже произошло и вы почувствовали усталость вдалеке от берега, не теряйтесь и не стремитесь быстрее до него доплыть – так можно только выбиться из сил. В такой момент нужно отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде легкими движениями рук и ног.

Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплытие. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу.

Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных для этого. В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений, чтобы не запутаться. С осторожностью нужно плавать на надувных матрасах: ветер может отнести их далеко от берега, а волны – перевернуть.

Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут. Резко входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце не стоит – при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, а это может привести к проблемам с сердцем.

Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. Однако в наших силах в эту категорию утопающих просто не попасть.