

## Как сделать Ваш отдых вблизи водоемов безопасным?

19.05.2014

На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:

- Купаться в необорудованных, незнакомых местах
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Загрязнять и засорять водные объекты.
- Оставлять мусор на берегу
- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
- Прыгать в воду с катеров, лодок, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах, нырять в воду с захватом купающихся.
- Плавать на средствах, не предназначенных для этого.

Основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде.

Чтобы обезопасить себя и своих близких необходимо помнить, что:

- дети у водоёмов должны находиться под постоянным присмотром взрослых;
- умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде;
- купаться разрешается при температуре воды не ниже +18 градусов и температуре воздуха +20-22 градуса, в воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой;
- одной из главных причин гибели на воде является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно опасно купаться в жару либо после физических нагрузок;
- нельзя купаться в одиночку, рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь;
- в походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м);
- опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу и т.п.
- никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

---

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1156522.html>

---

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)