

## Отдыхать у воды летом нужно правильно



Отдыхать у воды летом — хорошо, но делать это нужно правильно. Какие правила поведения на воде нужно знать и соблюдать, вспоминаем вместе.

Купаться разрешено только в специально отведенных для этого местах — на оборудованных пляжах, где, в случае несчастного случая, вы можете получить специализированную помощь спасателя.

Категорически запрещено купаться в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них — это опасно для жизни.

Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Когда возникает необходимость залезть в лодку, делать это надо со стороны

носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

Если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс.

Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания.

Не оставляйте детей без присмотра рядом с водоемом.

Помните, что одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ , а воздуха  $+20^{\circ}\text{C}$ .

Если вы стали свидетелями несчастного случая на водоеме, незамедлительно сообщите об этом по телефону «101». Помните, что каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие.