

Правила поведения на воде

Наступил летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;**
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;**
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;**
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;**
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;**
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;**
- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;**
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;**
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;**
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;**
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать;**
- 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 ниже + 17-19°**

Уважаемые родители! Не оставляйте детей на берегу без присмотра!

Тел. пожарной охраны – 01 или 101

**Единый телефон доверия
Главного управления МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России

**Отдел надзорной деятельности Управления по Новомосковскому и
Троицкому АО ГУ МЧС по г. Москве (ndnaoitao@yandex.ru)**