

Безопасный отдых у воды

Как показывает статистика, неумение плавать, пренебрежение правилами поведения на воде, употребление алкоголя и переоценка своих сил зачастую приводят к гибели людей на водоемах.

Для того чтобы отдых приносил только удовольствие, следует знать и соблюдать правила безопасности. Помните, что купание разрешено только на специально оборудованных пляжах. Крайне опасно плавать и нырять в незнакомых для отдыха местах. О «плюсах» оборудованных и предназначенных для купания мест должен знать каждый:

- дно водоемов обследовано и очищено от посторонних предметов;
- имеются буи, которые обозначают границы заплыва;
- оборудованы информационные стенды с правилами безопасности;
- есть кабинки для переодевания и тентовые навесы;
- а главное – там дежурят спасатели!

Поэтому, чтобы каждый смог найти для себя подходящее, а главное – безопасное место для отдыха, спасатели подготовили карту разрешенных для купания пляжей, где отдых точно пройдет на «отлично» (если, конечно, соблюдать все правила поведения на воде). Ознакомиться с ней можно [по ссылке](#).

На водоеме воздержитесь от употребления спиртного. Купаться следует только в солнечную погоду при температуре воды 18-20 градусов со знаком плюс. Заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Опасно нырять в разгоряченном состоянии, после физической нагрузки.

Больше всего опасностям подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с малышами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться в любой момент. И не забудьте надеть на ребенка спасательный жилет, круг, нарукавники и другие вспомогательные плавательные средства.

Будьте благоразумны и соблюдайте правила безопасности! В случае чрезвычайной ситуации звоните по телефонам 101 или 112.