



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Рекомендации по правилам поведения на воде

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;

не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;

купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;

продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;

после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;

недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;

не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;

не подплывайте к проходящим судам;

если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу;

не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

