Безопасность на водных объектах

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 16:11 |
| **Безопасность на водных объектах** |
|  |
| Безопасность на водных объектах    - Купаться необходимо только в специально оборудованных местах, на благоустроенных пляжах и в бассейнах, - советует А. Шеуджен. – Если вы с друзьями отдыхаете рядом с «диким» водоемом, следует заходить в воду только там. Где она чистая, дно песчаное и нет сильного течения.    По словам А. Шеуджена, если день очень жаркий, в воду заходите медленно - быстрая смена температуры плохо влияет на организм, резкое погружение может даже привести к остановке дыхания! Отдыхать на пляже без головного убора ни в коем случае нельзя – вы рискуете получить солнечный удар, даже если день облачный. Не находитесь в воде дольше 10-15 минут подряд, выходите на берег погреться.  Переохлаждение может привезти к судорогам. Если вам свело ногу  или руку, немедленно выбирайтесь на берег.       Если вы заплыли далеко – перевернитесь на спину, чтобы не захлебнуться.    - Плавайте на надувном матрасе только вдоль берега!  Не заплывайте далеко -  может перевернуться, сдуться или лопнуть, - предостерегает А. Шеуджен. – Никогда не пытайтесь вплавь догнать уплывший надувной матрас, можно далеко заплыть, а на обратный путь сил не хватить.  Никогда не пейте воду из рек, ручьев, озер и т. д., -  подытожил он. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |