



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

---

10.11.2019 15:11

**Безопасность на воде: Простые правила сохраняют жизнь!**



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Поэтому каждый человек должен постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

- Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде, - убежден начальник отдела безопасности людей на водных объектах Главного управления МЧС России по Республике Адыгея Мурат Хутыз.

По его мнению, прежде всего, полезно овладеть не только техникой плавания, но и техникой отдыха на воде, для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, суметь просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега. «Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя», - напомнил он. Можно отдыхать на воде, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

М.Хутыз не рекомендовал заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С. «Нельзя быстро погружаться в воду без постепенной адаптации к холодной воде. При перегревании организма перед плаванием или неожиданно быстрым погружением в холодную воду от холодового шока может произойти потеря сознания», - предупредил он.

М.Хутыз не рекомендовал нырять в незнакомых местах. «На дне водоёма могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги. Опасно прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, так как со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно», - разъяснил он.

М.Хутыз посоветовал выбирать для купания, специально отведенные для этого места. При этом не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны, не купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя. «Если вы оказались в воде с сильным течением, справиться с ним сил не хватит, в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу. Если попали в водоворот, не пугайтесь, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него. Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить

