



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 привести 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.