Как безопасно провести время у водоема?

1 июня в Уфе официально открывается купальный сезон. Из десяти запланированных зон отдыха у воды готовы принять посетителей восемь: пляжи «Ак-Яр Нижегородка» и «Карьерное» не начнут своевременно работать по ряду причин, связанных с погодными условиями.

Пока погода не позволяет и вволю порезвиться в воде, однако рано или поздно лето вступит в права, поэтому предлагаем освежить в памяти основные правила поведения у водоема.

Где нужно купаться и загорать?

Для купания выбирайте только официальные пляжи, оборудованные всем необходимым для полноценного отдыха. На официальных пляжах всегда функционируют водно-спасательные посты, и, если вам потребуется помощь, спасатели своевременно ее окажут.

Где нельзя купаться?

Не купайтесь в местах, где установлены аншлаги «Купаться запрещено!», а также у крутых, обрывистых и заросших берегов. Такие места всегда таят в себе опасность — там может быть сильное течение, которое может вас унести, или дно окажется засоренным корнями и растительностью, и вы можете в них запутаться и утонуть. Нельзя прыгать и нырять в воду в неизвестном месте – там велика вероятность удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п.

Особенно будьте осторожны на водоеме, где курсируют суда. Не подплывайте к ним близко, так как вас может затянуть под винт течением, которое возникает при движении судов. Также плавсредство может нанести серьезную травму, задев вас.

Когда лучше купаться?

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце не такое активное, – это убережет вас от перегрева и теплового удара. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время нужно увеличивать постепенно, начиная с 3-5 минут.

После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания.

На официальном пляже

Каждый санкционированный пляж на воде имеет ограждение из буйков, заплывать за которые нельзя. За ними могут быть серьезные перепады глубин, сильное течение и «летать» на бешеной скорости плавсредства. Если вы пришли отдохнуть у воды с детьми, то не оставляйте их без присмотра, не отпускайте их купаться без надувных средств спасения и за пределы «лягушатника» – специально отведенного для купания детей места. Не балуйте и не зовите на помощь ради шутки и не позволяйте делать этого ребенку. Отдыхая на пляже, соблюдайте

все установленные правила и требования, не игнорируйте замечания спасателей.

Если вы не умеете плавать

Если вы неуверенно чувствуете себя в воде, а поплавать очень хочется, то ни в коем случае не доверяйтесь чрезмерно надувным матрасам и прочим подручным плавсредствам. В самый неподходящий момент они могут лопнуть, или течением и ветром вас может отнести далеко от берега. Находитесь в воде только возле берега, где небольшая глубина.

Если вы устали во время купания

Плавали и устали? Сделайте глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги, немного отдохните и, набравшись сил, продолжайте плавание или дрейфуйте в таком положении к берегу. Попав в сильное течение, не боритесь с ним – плывите по направлению движения воды, стараясь приблизиться к берегу.

Если вы оказались в водовороте, наберите побольше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, сохраняйте спокойствие, выплывайте в ту сторону, откуда приплыли. Если этот маневр выполнить не удаётся, поднимите ноги, постарайтесь руками освободить их от растений.

Если вы решили прокатиться на лодке

Прежде чем сесть в лодку, надо убедиться в наличии весел, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды. Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила, скамейки занимать равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее!

Помните, что при катании на лодке нельзя перегружать ее сверх установленной нормы, подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом. Запрещается кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки. Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

И ни в коем случае не входите в воду, будучи в состоянии алкогольного опьянения! Большинство несчастных случаев на воде происходит именно по причине купания в нетрезвом виде!

О том, как оказать помощь утопающим, какие ошибки совершают свидетели несчастных случаев на воде, можете узнать [здесь](http://ufa112.ru/tonet-ne-tonet-ili-kak-stereotipy-gubyat-zhizn/):
<http://ufa112.ru/tonet-ne-tonet-ili-kak-stereotipy-gubyat-zhizn/>.