Соблюдайте осторожность при купании

Наступило лето. Время отпусков и купальных каникул. Многие горожане будут проводить свободное время на берегу Волги, Рыбинского водохранилища и других рек - купаясь и загорая. Не нужно забывать о мерах безопасности и правилах поведения на воде. Тот, кто нарушает, рискует жизнью.

- Начинать купание следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-25 градусов, а воды - 17-19, находиться в воде не более 5 минут, последующие купания не более 10- 15 минут.

- **Нельзя прыгать в воду в незнакомом месте**. Нужно убедиться, что на дне нет камней, пней и других предметов.

- **Нельзя входить в воду при большой волне.**

- **Не подплывайте близко к проходящим судам.**

- **Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.**

- **Не плавайте на надувных матрасах и камерах.**

Иногда причинами гибели на воде являются излишняя самонадеянность, неосмотрительность, хвастовство. Такие люди, купаясь, стараются демонстрировать свое мастерство в плавании, они уплывают далеко от берега, не рассчитав своих сил на обратный путь. Помните, что на наших северных водоемах, где температура воды низкая, необходима особая осторожность. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги, так недолго и утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло - чтобы избавиться от нее, нужно остановиться, поднять голову выше над водой и сильно откашляться. Иногда дети устраивают соревнования, кто дольше продержится под водой. При таких соревнованиях можно утонуть.

Часто причиной гибели людей на воде является алкогольное опьянение купающихся и беспечность родителей, которые оставляют одних детей у воды.

Будьте внимательны друг к другу, не оставайтесь в стороне, если кому-то нужна ваша помощь, и своевременно вызывайте спасательные службы.

112 - единый телефон службы спасения
2-10-79 – спасательная станция г.Тутаева
2-37-58 – единая дежурно-диспетчерская служба Администрации Тутаевского муниципального района