



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

17.06.2021 14:06

**Купаться можно, но осторожно!**



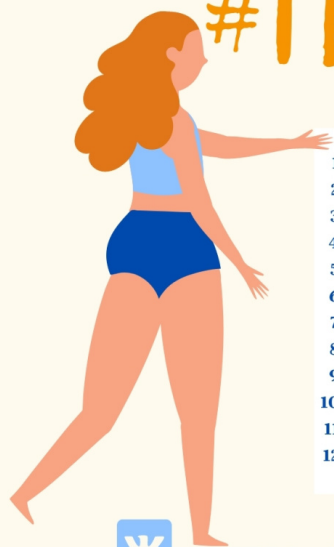
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ

# #Правила безопасности

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДОЕМАХ:



1. Не купаться после еды;
2. Следите за детьми;
3. Обеспечьте себя и ребенка спасательным плавательным средством;
4. Не заплывайте за буйки;
5. Не плавайте в состоянии алкогольного опьянения;
6. Знайте особенности и опасные места водоемов;
7. Не ныряйте в незнакомых местах;
8. Не купайтесь в заболоченных местах;
9. При сильном течении не пытайтесь плыть против реки;
10. Если свело судорогой мышцы, постарайтесь растереть их и плывите к берегу;
11. Не стесняйтесь позвать на помощь;
12. Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам и гидроциклам.



[HTTPS://VK.COM/MCHSSARANSK](https://vk.com/mchssaransk)

Неделю назад, 9 июня 2021 года, был открыт купальный сезон! Подготовлены и допущены к эксплуатации четыре пляжа: Лесное озеро, Зеленая роща, Луховский пляж, а также пруд по улице Гончарова. На каждом официальном пляже функционируют спасательные посты. Режим работы в 10:00 часов дня до 20:00 часов вечера. Под впечатлением от жары и от желания искупаться, не стоит уходить «в омут с головой» и забывать о правилах поведения на воде. Ведь именно летом возрастает степень опасности и нужно быть особенно бдительным и осторожным, чтобы летняя пора оставалась самой ожидаемой, а не последней.

Каждый человек должен ответственно и осторожно вести себя на водоемах. Соблюдение мер безопасности – гарантия хорошего времяпровождения!

Главное управление МЧС России по Республике Мордовия рекомендует:

- купаться не ранее чем через 1,5-2 часа после еды;
- следить за детьми, в особенности, если они не умеют плавать;
- обеспечить при необходимости себя и ребенка спасательным плавательным средством;
- не заплывать за буйки;
- не плавать в алкогольном опьянении;
- знать особенности и опасные места водоемов, в которых Вы планируете плавать;
- не нырять, тем более в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, коряги, осколки стекла, технический мусор;
- не купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывать далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – «плавсредство» может порваться, Вы внезапно окажетесь в воде, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- не купаться в ненастную погоду;
- на сильном течении не пытаться плыть против реки: нужно двигаться по нему так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- не пугаться, в случае оказания в водовороте, следует набрать побольше воздуха, нырнуть и постараться резко свернуть в сторону от него;

