

Что стоит делать

- **Выбирайте оборудованные места.** Купайтесь только на официальных пляжах, где дно обследовано, есть спасательный пост и можно быстро получить помощь. В «диких» водоёмах на дне могут быть коряги, ямы, резкие перепады глубины или водовороты. 06.mchs.gov.ru +1
- **Сделайте разминку перед входом в воду.** Несколько лёгких упражнений помогут разогреть мышцы и снизить риск судорог. vk.ru +1
- **Входите в воду постепенно.** Убедитесь, что температура воды комфортна для вас. Не прыгайте резко в воду после долгого пребывания на солнце — это может вызвать рефлекторное сокращение мышц. vk.ru +2
- **Следите за временем.** Не проводите в воде слишком много времени. В тёплой воде (выше 21 °C) достаточно 30 минут, а если вода прохладная — ограничьтесь 5–6 минутами, чтобы не допустить переохлаждения. vk.ru +1
- **Используйте средства защиты, если нужно.** Начинающим пловцам стоит взять нарукавники, жилет или круг.
- ru +1
- **Если вас подхватило течение,** не пытайтесь плыть против него — двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- **Если свело судорогой,** лягте на спину, постарайтесь растереть сведённую мышцу и плывите к берегу. Не стесняйтесь позвать на помощь.

Чего делать не стоит

- **Не купайтесь в местах с запрещающими знаками.** Если на берегу стоит аншлаг «Купание запрещено», значит, место не соответствует требованиям безопасности. semilukskoe-r20.gosweb.gosuslugi.ru +1
- **Не заплывайте за буйки и другие ограждения.** За границей зоны купания могут быть опасные участки, а силы на обратный путь могут закончиться.
- **Не ныряйте в незнакомых местах,** особенно головой вниз. На дне могут оказаться камни, коряги или другие препятствия. Также не ныряйте при недостаточной глубине или если рядом другие пловцы. 06.mchs.gov.ru +1
- **Не прыгайте в воду с причалов, лодок, катеров или других сооружений,** которые для этого не предназначены. 06.mchs.gov.ru +1
- **Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам.** Они создают водовороты, волны и могут затянуть под винты.
- **Не используйте ненадёжные плавсредства.** Надувные матрасы, камеры, доски, брёвна могут быть опасны: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега, а при неисправности риск возрастает. 06.mchs.gov.ru +1
- **Не устраивайте в воде шалостей:** не хватайте друг друга за руки и ноги, не устраивайте игр с захватами — это может привести к тому, что человек случайно захлебнётся.
- **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Спиртное ухудшает координацию, реакцию и самоконтроль.
- **Не купайтесь на голодный желудок.**
- **Не приводите с собой собак и других животных** в места массового отдыха у воды. vk.ru +1
- **Не подавайте ложных сигналов бедствия.**

- **Не оставляйте детей без присмотра** у водоёма. Даже если ребёнок хорошо плавает, контроль взрослого необходим. semilukskoe-r20.gosweb.gosuslugi.ru +1
- **Не бросайте в воду опасные предметы** (стекло, банки).
- **Не купайтесь при недомогании**, повышенной температуре или острых заболеваниях.
- **Не купайтесь в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.**

Если вы стали свидетелем происшествия

Если вы видите, что человек тонет, сразу громко зовите на помощь («Человек тонет!»), попросите окружающих вызвать спасателей и скорую помощь. Если умеете плавать и это безопасно, попробуйте помочь, но помните: тонущий человек в панике может схватить вас и потянуть под воду — в такой ситуации постарайтесь аккуратно нырнуть под него, чтобы он отпустил.

Главное — сохранять бдительность и не рисковать без необходимости. Берегите себя!