

## **МБУ «ЦГОЧС городского округа Балашиха» обращает особое внимание: Будьте осторожны на водоемах!**

В целях обеспечения безопасности людей на водных объектах на территории Городского округа Балашиха **запрещено:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими знаками и надписями;
- подплывать к весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берег;
- **распивать алкогольные напитки и купаться в состоянии опьянения;**
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, захватывать купающихся под водой, подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купающихся;
- кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.

На водных объектах **ОПАСНО:**

- прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- нырять с плотов, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна — топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных;
- купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!**

Если Вы стали очевидцем происшествия или сами попали в аналогичную ситуацию, срочно обращайтесь за помощью в единую дежурно-диспетчерскую службу по круглосуточным телефонам: 8(495) 525-6-112, 8(495) 524-4-112 или в службу «112» со стационарного или с мобильного телефонов.

**МБУ «ЦГОЧС городского округа Балашиха», директор Д.Т. Гатаулин**



# Правила поведения на воде

МЧС России напоминает о том, что основными причинами гибели людей на воде по-прежнему остаются купание в неустановленных местах, несоблюдение мер личной безопасности и распитие алкоголя



- Купайтесь на специально оборудованных пляжах

## Как вести себя на водоеме

- В походах для купания выбирайте место с чистой водой, ровным песчаным или гравийным дном, небольшой глубины (до 2м)
- Купайтесь в солнечную безветренную погоду при температуре:
  - воды 17-19 °С
  - воздуха 20-25 °С
- В воде находитесь не более 10-15 минут

## Запрещено!

- Оставлять без внимания на воде детей
- Купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов
- Подплывать близко к идущим судам
- Купаться в нетрезвом виде
- Прыгать и нырять в воду в неизвестном месте, а также с плотов, лодок, пристаней и т.п.

## Что делать, если оказались в беде

- Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Но сапоги, например, перевернув вверх, можно использовать в качестве плавсредства
- Если в воде оказалась группа людей, нужно проявлять взаимовыручку. Чтобы сэкономить силы, следует лечь на спину и выстроиться цепочкой (каждый ногами удерживает того, кто впереди)
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Поднимите ноги и постарайтесь осторожно освободиться от растений при помощи рук
- Если свело ногу, ущипните икроножную мышцу. Если это не помогло, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее
- Часто отдыхайте, лежа на спине. Берегите силы и тепло

## Что делать, чтобы не захлебнуться

- Плавав против волн, спокойно поднимайтесь на волну и скатывайтесь по ней
- Плавав в волнах, успевайте делать вдох, когда находитесь между гребнями волн
- Попав в быстрое течение, не нарушая дыхания, плывите по течению к берегу
- Если идет волна с гребнем, поднырните под нее немного ниже гребня



