

Выбирайте для купания только разрешенные места



Этим летом калининцы смогут посетить зоны отдыха в акватории р. Уфа - «Песчаный» и «Устье», на озере Теплое - «Гольфстрим» и «Райский берег». На данный момент отдыхающих уже принимают во всех зонах отдыха. На пляжах проведены дератизация, дезинфекция и дезинсекция, обследование и очистка дна акваторий.

Дежурство в зонах отдыха на воде осуществляется с 11 до 22 часов. Для проведения подводных поисковых работ из числа спасателей ПСО Уфы сформирована специальная группа, которая находится в постоянной готовности и работает круглосуточно.

Уважаемые жители Калининского района! Не забывайте соблюдать правила безопасности на воде, ведь от этого зависит жизнь и здоровье вас и ваших близких.

При купании категорически запрещается:

Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

Купаться у причалов, набережных, мостов.

Купаться в вечернее время после захода солнца.

Прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.