



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Безопасность на воде

**Л**етом нас всех тянет к воде - это совершенно естественно и очень полезно. Но, увы, вода не всегда доставляет удовольствие. Чтобы отдых ничто не омрачало, необходимо знать, как правильно себя вести при форс-мажорных обстоятельствах.

Когда мы входим в воду, мы должны не только хорошо уметь плавать, но и четко представлять себе, что может быть опасного в воде, а чего вовсе не стоит бояться.

### Купание в открытом водоеме предусматривает следующие требования:

- участок водоема должен быть огорожен буйками;
- купание разрешается в том случае, если он чистый и имеет песчаное дно; желательно, чтобы берег был песчаный, незаболоченный, а дно без ям, обрывов, коряг, холодных ключей;
- температура воды для купания не менее 20 градусов Цельсия, при температуре воздуха не менее 23 градусов;
- лучшее время для купания утром и вечером с 17 до 18 часов;
- продолжительность одного купания в первый день – 5-7 минут, постепенно увеличивается до 15-20 минут.

### На водоемах запрещается:

- купание в сумерки и ночное время;
- купание после приема пищи в течение 1 часа;
- купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- играть с мячом и в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

### Меры обеспечения безопасности детей на воде

#### Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на непригодных для этого средствах, предметах.

#### Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- купаться только в присутствии старших.

