

**ПАМЯТКА О ЗАПРЕТЕ КУПАНИЯ
В НЕОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ И МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ**

- купаться лучше утром и вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судорги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным дном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-нибудь сбросили в воду;

- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться, даже если вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных колесах и надувных игрушках. Ветром или течением из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности:

- нельзя плавать с трубкой при сильном волнении воды. Плавать можно только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;
- не заплывать за ограничительные знаки;
- не подплывать к близко проходящим лодкам, катерам.

Всех правил, которые нужно соблюдать у водоема, не предусмотреть. Осторожность – вот единственный залог безопасности на воде.

Дознаватель Баймакского межрайонного
отдела надзорной деятельности и профилактической работы
УНДиПР ГУ МЧС России по РБ
капитан внутренней службы

Абубакиров И.И.

