

## Рекомендации по купанию



С наступлением жаркой погоды и периода отпусков жители городов стремятся уехать из города на природу, где жара переносится легче, можно искупаться и отдохнуть. Необходимо помнить, что купаться можно только на официально открытых пляжах, при этом важно соблюдать простые правила безопасного поведения, чтобы отдых принес пользу для организма и радостные впечатления.

Выбирать места для купаний необходимо с учетом следующих моментов:

- наличие удобных и безопасных подходов к воде;
- вода в водоеме должна быть чистой и прозрачной;
- безопасный рельеф дна (отсутствие ям, коряг, зарослей водных растений, острых и крупных камней и пр.);
- граница зоны купания должна быть обозначена опознавательными знаками.
- на пляже должно быть предусмотрено помещение медицинского пункта и спасательной станции с наблюдательной вышкой.
- в зону купания не должны допускаться транспортные средства (лодки, катера, суда), за исключением средств спасательной службы.
- водоемы и их берега должны быть защищены от систематического и случайного загрязнения. Замусоренный и не исследованный участок водоема может

быть опасным даже опытным пловцам.

Обращаем внимание на то, что купание полезно только здоровым людям, поэтому если Вы чувствуете недомогание, откажитесь от похода на пляж. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23°C тепла, воды +17° +19° С. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Существуют простые, но важные правила поведения на воде при купании, о которых необходимо помнить:

- в воду нужно входить осторожно, медленно;
- не отплывать далеко от берега, не заплывать за предупредительные знаки, за буйки и ограждения;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам;
- не нырять в неизвестном месте: это может привести к травмам и другим нежелательным последствиям;
- не следует купаться в ночное время, так как видимость возможной опасности сводится к нулю;
- не плавать в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах;
- в нетрезвом виде купаться запрещено;
- не следует купаться раньше, чем через час - полтора после приема пищи.
- не подплывать к движущимся лодкам, судам, катерам, катамаранам;
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не плавать на сооружениях, не предназначенных для купания;
- при появлении усталости спокойно плывите к берегу;
- при появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

Также существуют особые рекомендации родителям по купанию детей:

- для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толстые стенки и, желательно, несколько автономных камер, чтобы ребенок удержался на воде при проколе одной из них;

- всегда будьте возле ребенка, не оставляйте его одного в воде;

- старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Если же берете малыша, то всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет;

- не забывайте о головном уборе для ребенка на берегу водоема в солнечную погоду;
- чтобы избежать теплового удара, необходимо предусмотреть место, где ребенок может отдохнуть в тени (зонт, тент и т.п.);
- ознакомьте ребенка с правилами безопасного поведения на воде.

Выполняя эти простые рекомендации можно сохранить свое здоровье и здоровье своих близких, а также в полной мере насладиться долгожданными летними днями!

ФФБУЗ ЦГиЭ в Челябинской области в городе Катав-Ивановске