

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

Отдых у водоёма



Минск 2022

Правила поведения на водоемах

В нашей стране большое количество водоемов, на которых можно прекрасно отдохнуть в летнее время. Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но огромное число людей каждый год погибает на воде. Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

Правила безопасного поведения на воде

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте не сложные правила.

Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы. Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора. Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.

Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж. На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно. Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.

Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь. Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.



Поведение во время непредвиденных ситуаций

С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей.

При купании в реках может случиться так, что вы **попали в водоворот**. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.

Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это **переплывание реки или озера на спор**. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся.

Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если **ногу в воде свело судорогой**. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде. Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку.

Безопасность детей на водоемах

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.

Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу. Не разрешайте детям нырять. После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.

Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.

Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых. Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

Правила купания детей в открытых водоемах

Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила: в воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов, лучше купаться в утренние часы, во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде, не окунайте ребенка в воду с головой, после выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.

Исполнитель: врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены
ГУ «ЦГЭ Ленинского района» Савчик А.А.
Тираж 200 экземпляров. Май 2022.