

## **Памятка: правила безопасности на воде летом**

Время отпусков и активного отдыха на воде в самом разгаре, и мы хотим обратить ваше внимание на важные правила безопасности на воде летом. Отдых на пляже, купание или прогулки на речном транспорте — всё это дает нам уникальные возможности насладиться летними радостями. Однако безопасность должна быть на первом месте.

В данной памятке мы собрали информацию обо всех необходимых мерах по минимизации рисков, чтобы вы могли полностью расслабиться, не беспокоясь о возможных опасностях.

### **Основные правила поведения на воде**

При отдыхе и во время купания на водоемах необходимо соблюдать следующие правила:

#### **1. Подготовка ко входу в воду:**

- сделайте разминку перед входом в воду, выполнив несколько легких упражнений для разогрева тела;
- перед тем как купаться, внимательно оцените условия окружающей среды (глубину водоема, течение, наличие препятствий и другие потенциальные опасности);
- постепенно входите в воду, убедившись, что температура воды приемлема и не ниже рекомендуемой нормы.

#### **2. Безопасность при плавании:**

- не ныряйте, если не уверены в достаточной глубине водоема или если его дно не было осмотрено;
- соблюдайте достаточное расстояние от других пловцов, чтобы избежать столкновений и возможных травм;
- в процессе купания не старайтесь заплыть далеко, так как можно не рассчитать своих сил и из-за усталости и не доплыть до берега;
- ограничьте продолжительность купания 30 минутами, чтобы избежать переохлаждения тела.

#### **3. Безопасность при купании в естественных водоемах:**

- если вблизи нет оборудованного пляжа для купания, рекомендуется выбирать место с твёрдым песчаным дном;
- во время купания соблюдайте все установленные ограничения, обозначенные знаками ограждения, так как после них может быть сильное течение или слишком глубокие ямы;
- избегайте прыжков в воду с катеров, лодок, причалов и других сооружений,

которые не предназначены для этих целей;

- купаясь, не приближайтесь к моторным лодкам и другим маломерным судам.

#### 4. Забота о здоровье:

- используйте головной убор, чтобы избежать перегрева головы во время купания и отдыха на пляже;
- пейте больше жидкости, чтобы поддерживать естественный уровень гидратации организма.

Для справки. Если вы планируете не только купаться, но и заниматься активными видами спорта на воде, то обязательно надевайте соответствующее защитное снаряжение: спасательный жилет, шлем, защитные очки и другие средства защиты — они помогают снизить риск получения травм.

#### Меры обеспечения безопасности детей

Меры защиты детей при отдыхе на воде:

- Перед отдыхом объясните детям, что купание может быть опасным, чтобы они заранее понимали риски и знали, как вести себя на воде.
- Никогда не оставляйте детей без присмотра, когда они будут купаться. Взрослые всегда должны быть рядом, чтобы была возможность незамедлительно прийти к ним на помощь.
- Дети во время купания могут носить спасательные жилеты, соответствующие их возрасту и весу. Средства защиты должны быть правильно подобраны и надежно закреплены на теле.
- Дети должны оставаться в пределах безопасной глубины, даже если они уже освоили базовые навыки плавания под наблюдением опытного инструктора.

**Полезная информация. Дети могут обучаться плаванию с самого раннего детства. Для этого можно обратиться к профессиональным инструкторам, которые имеют опыт работы и знают, как научить их правильным плавательным навыкам и техникам.**

#### Ограничения при отдыхе на воде

Несколько важных особенностей, о которых стоит помнить всем, кто планирует отключиться от повседневных забот и получить удовольствие от пребывания на воде:

- Поведение на общественных пляжах. Если вы решили купаться на общественном пляже, то важно уважать других его посетителей. Соблюдайте нормы приличия и не мешайте окружающим людям. Следите за тем, чтобы ваше поведение не создавало им неудобств. Помимо этого, не оставляйте после себя мусор, так как это является общей ответственностью каждого человека.
- Поведение на пляже с определенными ограничениями. Некоторые пляжи могут иметь особые ограничения. К примеру, это может касаться нахождения

определенных животных или употребления алкогольных напитков. Если вы приняли решение купаться на таком пляже, то обратите внимание на указатели и следуйте этим ограничениям для поддержания комфортной атмосферы на пляже.

- Поведение во время экскурсий. Во время прогулок на маломерных судах нужно внимательно слушать и следовать всем инструкциям экскурсионных гидов. Они имеют знания о водоеме, его особенностях и потенциальных опасностях, поэтому могут предоставить полезные советы и указания, которые помогут вам, если вы будете купаться.

Не забывайте о том, что уважение к другим людям и забота об окружающей среде являются важными аспектами правильного поведения.

Государственный инспектор по маломерным судам  
Калининского инспекторского участка  
Центра ГИМС ГУ МЧС России по Краснодарскому краю

Исаенко Р. В.