

Как вести себя на отдыхе у водоема?

Для многих лето — время, когда можно наконец выдохнуть после рабочего сезона, ненадолго забыть о заботах и сделать глубокий вдох перед осенью. Оно вызывает у многих самые приятные ассоциации: отдых, тепло, пляж, вода... Но беззаботность этих ассоциаций омрачает статистика, констатирующая ежегодно большой процент несчастных случаев на водоемах. Чтобы предотвратить беду, нужно соблюдать всего лишь несколько правил. А если вы семейный человек, то обязательно проведите беседу перед поездкой на озеро или море

Общие правила поведения у водоема

— Не стоит отправляться в воду сразу после долгой, утомительной дороги. Отдохнувший организм легче перенесет физическую нагрузку, а плавание — один из самых тяжелых видов спорта, ведь в нем задействованы все группы мышц.

— Лучшее время для водных процедур — это время пониженной солнечной активности — утро с 9 до 11 часов и вечер с 17 до 19.

— Если у вас имеются инфекционные простудные, кожные, кишечные заболевания, то купанием следует пренебречь — так вы обезопасите не только себя, предотвратив прогресс болезни, но и окружающих.

— Заранее позаботьтесь о надувном круге или нарукавниках, если вы плохо плаваете. При этом не заплывайте глубоко.

Безопасное купание

— Старайтесь проводить водные процедуры в знакомых местах, специально для этого приспособленных.

— Если место незнакомое, предварительно исследуйте местность, соберите у берега и на дне водоема мусор, осколки бутылок, острые предметы.

— К табличке «Купание запрещено» стоит прислушаться. Она ставится на пляже не просто так — вероятно, данный водоем заражен или не пригоден для купания по иным причинам.

— Как правило, глубина крупного водоема предупреждается с помощью буйков, заплывать за которые небезопасно.

— Категорически не рекомендуется заходить в воду под воздействием алкоголя — в этом случае вы не можете управлять своим телом, велика вероятность того, что это приведет к печальным последствиям.

Как себя вести в экстренных ситуациях

Иногда на воде случаются непредвиденные ситуации, к которым вы тоже должны быть готовы.

— Если ногу свело судорогой, а поблизости никого нет, вам нужно собрать волю в кулак и постараться расслабить мышцы — так они быстрее придут в

норму. Также есть мнение, что от судороги хорошо помогает обыкновенная иголка.

— Попав в водоворот, нужно, успокоившись, погрузиться под воду и попытаться отплыть от воронки.

Как видите, умение отбрасывать панику и брать себя в руки — это главное в таких ситуациях.

Правила поведения для детей

Всё вышеперечисленное касается и детей. Задача родителя — перед выездом на водоем провести грамотную беседу со своими чадами. Но есть еще несколько рекомендаций, дополняющих предыдущие.

— Не оставляйте детей без внимания, в особенности, если позволяете им купаться без плавательного круга. Следите за тем, чтобы он не заходил глубже, чем по грудь.

— Объясните своему ребенку, что неосторожные игры в воде могут обернуться бедой.

— При температуре воды ниже 20 градусов купание нежелательно.

Согласитесь, что в данных правилах поведения нет ничего сверхъестественного. Соблюдая их и не бравирюя перед друзьями, вы останетесь целы и невредимы и получите от отдыха только положительные эмоции.

На территории Берестовицкого района разрешенным местом для купания является водоем в д. Ивашковцы, остальные водоемы и реки на территории района являются местами, запрещёнными для этих целей.

Напоминаю, что за купание в запрещенных местах ст.24.42 КоАП Республики Беларусь предусмотрена административная ответственность в виде штрафа от 1 до 3 базовых величин.

С.С. Ромашкевич, вриод начальника отдела внутренних дел Берестовицкого райисполкома