

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

## **Памятка о мерах безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах**

Не допускается:

- Купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- Одинокое, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
- Использование средств, не разрешенных для купания, таких как надувные матрасы, автомобильные камеры и т.д.;
- Категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

Безопасное место для купания - это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

- Береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- В местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;
- Не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек;
- Границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра;
- На каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;
- Глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра;
- На пляжах предназначенных для купания, должны располагаться, туалеты, раздевалки, урны

для мусора, зонтики.

- При возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты расположенные на пляже, либо по телефону 101, а с сотового тел. 112.

Оказание первой помощи при возникновении судорог:

- Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.

- Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

- Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.

- Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. В воду нужно входить постепенно