

Соблюдайте правила поведения на воде

В отличие от купания на морских пляжах, летний отдых у местных водоемов имеет свои особенности. Чтобы не омрачить отдых себе и своим близким, достаточно придерживаться ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- ✳ Выбирайте для купания специально отведенные для этого места, оборудованные пляжным инвентарем. Не купайтесь в неустановленных местах.
- ✳ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20 °С, воздуха - 20-25 °С.
- ✳ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.
- ✳ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- ✳ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.
- ✳ Не купайтесь натощак и раньше, чем через полтора-два часа после еды.

- ✳ Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, в нетрезвом состоянии.
- ✳ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу.
- ✳ Не позволяйте детям купаться в водоеме без присмотра взрослых.
- ✳ Уходя с пляжа, не оставляете за собой мусор и отходы. Аккуратно сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.
- ✳ В летние месяцы в связи с повышением температуры в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.

- ✳ Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.
- ✳ После купания обязательно примите душ с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жестким полотенцем. При признаках зуда кожи можно использовать зудоутоляющие смеси или мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, обратитесь к врачу.

Соблюдение этих простых правил подарит вам приятный и безопасный отдых на пляжах

