Министерство здравоохранения Республики Беларусь

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Чтобы избежать больших неприятностей со здоровьем, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

**Правила поведения на воде:**

1. Купаться можно только в тех водоемах, где разрешено. Сведения о закрытых водоемах можно получить из средств массовой информации (газеты, радио, телевидение) или непосредственно в местах отдыха на информационных щитах. Желательно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи.  В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутов и прочего мусора. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном.

2.Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.

3.Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде.

4.Правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.

5.Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.

6.Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

7. Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых. Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах.

8.Нельзя лезть в воду на пустой желудок. Дело в том, что при купании возможно заглатывание воды, особенно маленькими детьми. А предварительный прием небольшого количества пищи способствует выработке желудочного сока, который оказывает бактериальное действие, то есть убивает часть микробов.

9.Не заглатывать воду при купании, чтобы избежать кишечных инфекций.

**Берегите себя и своих близких! ГУ «Россонский РЦГЭ»,2023г.,40 экз.**