



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Правила безопасности на воде

Купайтесь только в отведенных и оборудованных для этого местах. Не заплывайте за буйки, не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах. Даже если человек умеет плавать, это не страхует его от непредвиденных случайностей, вода таит в себе множество опасностей, и даже у хорошего пловца может свести судорогой ногу или случиться сердечный приступ.



Не купайтесь после употребления алкоголя.

Под действием спиртного человек не может адекватно оценить происходящую ситуацию, и зачастую «геройствует», делая то, на что в трезвом состоянии никогда бы не решился.

Даже если ребенок уже обучился плавать и одет в специальный жилет или нарукавники, нужно обязательно **быть рядом и внимательно наблюдать**, не упуская его из виду.



Не допускайте заглатывания воды во время купания. Вода в водоемах может содержать потенциально опасные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания. Не следует забывать, что не каждый водоем пригоден для купания. После купания следует ополаскиваться водопроводной водой, а если нет такой возможности, то насухо обтираться жестким полотенцем или сухой тканью.



При длительном пребывании на солнце есть **риск солнечного удара**. Защищайте голову легким светлым головным убором, а глаза — солнцезащитными очками.



Поддерживайте **водный баланс** в организме, чтобы предупредить обезвоживание.

Выполнение этих достаточно простых правил поможет сохранить ваше здоровье и оставит приятные впечатления от проведённого летнего отдыха.

Авторы: Зинович А. И., врач-гигиенист
Хитрова Е. А., психолог

Ответственный за выпуск: Рубан Н. М.