



Брестская областная организация **ОСВОД**

**WWW.OSVOD-BREST.BY**

# УГОЛОК ОСВОД

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

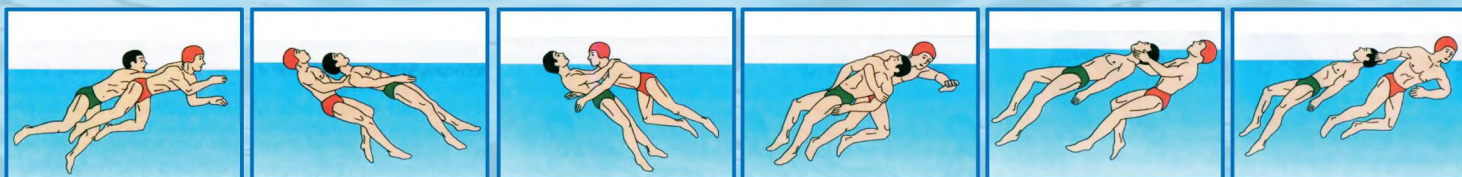
- Начинаяте купание в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-20 °С.
- Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.
- Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению и другим негативным явлениям.
- Не купайтесь натощак и раньше чем через 1 - 1,5 часа после еды.
- Не оставляйте детей у водоемов и на воде без присмотра взрослых.
- При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.
- Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
- При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускорения их расслабления и плывите к берегу.

## ОТДЫХАЮЩИМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Выписка из правил. Правил охраны жизни людей на водах Республики Беларусь, утвержденных Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 18.08.2023 № 543

- Купаться в запрещенных для купания местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов.
- Загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах, нарушать режим содержания водоохранных зон.
- Распивать на пляже спиртные напитки.
- Заплывать за буи и другие знаки, обозначающие зоны купания.
- Подплывать к судам (моторным, парусным, весельным лодкам) и другим плавательным средствам.
- Взбираться на технические и предупредительные знаки, буи и прочие предметы.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению.
- Плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах.
- Организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также совершать другие действия, которые могут стать причиной несчастного случая.
- Подавать ложные сигналы тревоги.
- Оставлять малолетних детей без присмотра.
- Стирать на пляжах белье и купать животных.

## СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ ТЕРПЯЩЕГО БЕДСТВИЯ



## СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА



Спасательный круг



Конец Александра



Спасательный жилет



Спасательные шары и нагрудники

