

## Требования к выбору места для купания в незнакомом водоеме

Перед купанием необходимо обследовать водоем. Место, выбранное для купания, должно находиться на песчаном берегу и иметь удобный спуск к воде.

Нужно убедиться в том, что в месте, выбранном для купания, отсутствуют коряги, нет топняка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов, нет водорослей, острых камней и других опасных предметов, бытового и технического мусора.

Следует присмотреться к воде. Если она не спокойна, свивается в длинные жгуты – это означает, что тут могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.

Выбрав место для купания, необходимо отметить пределы акватории, за которые запрещено заплывать.

Входить в воду нужно постепенно, осторожно, так как даже в знакомое место купания ночью течение могло принести различные предметы, которые могут создать серьезные проблемы.



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших

растительностью местях.

Не ныряйте в незнакомых местах, неизвестно, что там



может быть.



Не используйте для плавания самодельные устройства, они могут

перевернуться.

В воде избегайте вертикального положения, не ходите по илистому и



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «Купание запрещено!!!»

Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов.

Никогда не купайтесь в незнакомых местах.

Не купайтесь в загрязненных водоемах.

Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи.

Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде.

Если во время отдыха Вы увидели, что человек тонет, помогите ему и окажите первую помощь.

Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ НА  
ВОДОЕМАХ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ  
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!!!**

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН  
СПАСЕНИЯ**

**112**

## Организация плавательной зоны во время активного отдыха



**Федеральное государственное  
бюджетное учреждение  
«Федеральный центр  
организационно-методического  
обеспечения физического  
воспитания»**



## Требования к оборудованию мест массового отдыха детей и подростков

### Требования, предъявляемыми к зонам рекреации (пляж) водных объектов являются:

- соответствие качества воды водного объекта и санитарного состояния территории гигиеническим нормативам;
- наличие или возможность устройства удобных и безопасных подходов к воде;
- наличие подъездных путей в зону рекреации;
- безопасный рельеф дна (отсутствие ям, зарослей водных растений, острых камней и пр.);
- благоприятный гидравлический режим (отсутствие водоворотов, течений более 0,5 м/с, резких колебаний уровня воды);
- зона рекреации с учетом местных условий должна быть удалена от портов и портовых сооружений, шлюзов, от мест сброса сточных вод, а также других источников загрязнения;
- зона рекреации должна быть размещена за пределами санитарно-защитных зон промышленных предприятий и с наветренной стороны по отношению к источникам загрязнения окружающей среды и источникам шума;
- в зону купания не должны допускаться транспортные средства (лодки, катера, суда), за исключением средств спасательной службы;
- граница зоны купания должна быть обозначена опознавательными знаками;
- на территории пляжа должны быть выделены следующие функциональные зоны: отдыха, обслуживания, спортивная зона, зона озеленения, детский сектор, пешеходные дороги.

### В местах, предназначенных для купания должны быть:

-спасательные посты и медицинские пункты, соответственным образом оборудованные и оснащенные средствами связи и радиофицированные;



Обеспечение безопасного отдыха людей на воде и особенно детей требует от взрослых организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

Чтобы ребенок мой с пользой для своего здоровья отдохнуть у воды, он должен уметь плавать, знать и выполнять правила поведения на воде и видеть, что эти правила соблюдаются взрослыми и особенно родителями.

### СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ:

- одиночные, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
- купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- использование плавсредств, не разрешенных для купания;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

### Чтобы отдых на воде не обернулся трагедией, необходимо знать и соблюдать ряд общих правил поведения на воде во время купания

Температура воды должна быть 18-19 °С воздуха 20-25 °С.

Наиболее благоприятные условия купания – ясная, безветренная погода.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С – 6-8 мин;
- при температуре воды 20 °С – 10-12 мин;
- при температуре воды 24 °С – 15-20 мин.



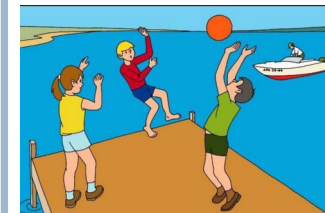
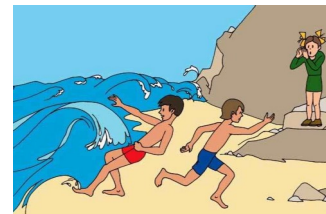
Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги.

Особой осторожности требует купание с маской, трубкой и ластами. Нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря.

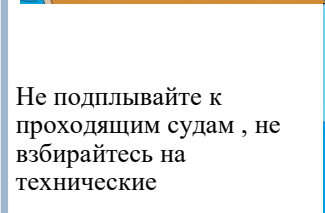


Не отплывайте от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих плавать.

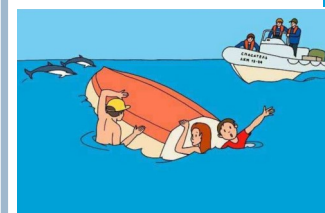
Не купайтесь в штормовую погоду берегитесь волны.



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно упасть в воду.

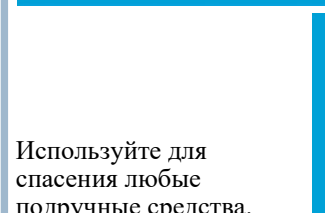


Не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические



предупредительные знаки.

Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи.



Используйте для спасения любые подручные средства.



Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна это нужно делать