Памятка о мерах безопасности при купании в оборудованных инеоборудованных местах

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Памятка о мерах безопасности при купании в оборудованных инеоборудованных местах** |
|  |
| Недопускается:  · Купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;  · Одиночное, без контроля взрослых, купания детей и простонахождение их у водоема;  · Использование средств, не разрешенных для купания, таких какнадувные матрасы, автомобильные камеры и т.д.;  · Категорически запрещается проведение любых мероприятий на водевне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации,оповещения и связи.  Безопасное место для купания - это специально оборудованное дляэтой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующимтребованиям:  · Береговая территория места купания должна отвечатьсанитарно-эпидемиологическим требованиям;  · В местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкойтемпературой;  · Не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды недолжна превышать 0,5 м/сек;  · Границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3метра;  · На каждом пляже должно быть выделено и ограждено место длякупания детей;  · Глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра;  · На пляжах, предназначенных для купания, должны располагаться,туалеты, раздевалки, урны для мусора, зонтики.  · При возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленнообратиться на спасательные посты расположенные на пляже, либо потелефону 01, а с сотового тел. 112.  Оказание первой помощи при возникновении судорог:  · Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделатьрезкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжатькисть;  · Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха,согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок исильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.  · Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны нижеголени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть иприжать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.  · Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды исогреться;  Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания насолнцепеке или после большой физической нагрузки. В воду нужновходить постепенно.  Отделение профилактики Специального управления ФПС № 70 МЧСРоссии. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |