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 |
| 01.07.202217:07 |
| **Омерах безопасности при купании в оборудованных и необорудованныхместах** |
|  |
| Памятка омерах безопасности при купании в оборудованных и необорудованныхместахНе допускается:• 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 101, 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 стороныниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене,потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, темлучше.• 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. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |