



**Минский областной совет ОСВОД**  
г. Минск, ул. Комсомольская, 13  
Тел.: 347 13 20, 342 16 14  
[minskoblosvod.by](http://minskoblosvod.by)

## **О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ**

(Выписка из правил охраны жизни людей на водах Республики Беларусь)

Наступает пора летних отпусков, каникул, купаний, лодочных прогулок и туристических путешествий. Чтобы ваш отдых был радостным и безопасным, соблюдайте правила поведения на воде:

- Купайтесь в специально отведенных для этого местах. Не купайтесь в местах, где есть водовороты, где дно заросло водорослями, не очищено от коряг, камней, мусора.

- Перед купанием отдохните, посидите в тени. Разгоряченными и уставшими входить в воду не рекомендуется.

Начните купание в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-19°C, воздуха - 20-25°C.

Если вы даже хорошо плаваете, рассчитывайте свои силы. Не плавайте при высокой волне. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.

- При судорогах мышц измените способ плавания. Это уменьшит нагрузку на сведенные мышцы и ускорит их расслабление.

- Не заплывайте за знаки обозначающие зоны купания, не взбирайтесь на буи и технические сооружения. Не подплывайте близко к идущим судам: вас может затянуть под судно, ударить винтом.

- При плавании не пользуйтесь непредназначенными для этого предметами: досками, автомобильными камерами, надувными матрасами и т. п.

- Не допускайте шалостей на воде, не подавайте ложных сигналов о помощи.

- Не оставляйте детей без присмотра.

- Купаясь и плавая, не доводите себя до озноба, после купания разотрите тело полотенцем.

- Очень опасно нырять в незнакомом месте. Необдуманный прыжок в воду может привести к тяжелой травме и даже к гибели. Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов.

- Прежде чем сесть в лодку, тщательно проверьте наличие в ней спасательных средств, не перегружайте ее и не раскачивайте наплаву.

- Нельзя купаться в нетрезвом состоянии. Помните! Даже небольшая доза алкоголя вызывает нарушение координации движений, лишает способности трезво оценивать свои действия и силы. Более 50% гибнущих на водах - люди в нетрезвом состоянии.

- Овладейте приемами спасания терпящих бедствие на воде.