**Лето должно быть безопасным!**

Пора летних каникул и отпусков ассоциируется с приятным времяпрепровождением и получением заряда энергии. В этот период  все, и особенно дети, стремятся отдохнуть у водоемов, будь то озеро, речка или бассейн.

Осиповичский районный центр гигиены и эпидемиологии в очередной раз обращается к жителям нашего города и напоминает, что официально разрешенным местом для культурного отдыха с организацией купания определен городской пляж около деревни Теплухи на Осиповичском водохранилище. Только здесь осуществляется постоянный контроль качества речной воды. На сегодняшний день на городском пляже вода соответствует установленным гигиеническим нормативам по всем исследованным показателям. И если качество речной воды контролируют органы госсанандзора, то безопасность граждан зависит от них самих, в том числе и от соблюдения элементарных правил поведения на воде.

А поэтому следует помнить, что купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, состоянии алкогольного опьянения, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Не бросаться сразу в воду. Перепады температур могут вызвать спазм сосудов. Необходимо сначала адаптироваться, а затем начинать плавать.

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент – обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней – кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Поэтому не купайтесь сразу после еды.

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Также важно помнить, что вода не любит паники. Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Не допускайте шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, не используйте для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства, не загрязняйте водоемы.

УЗ «Осиповичский райЦГЭ»  будет и в дальнейшем информировать Вас о состоянии и качестве воды  на городском пляже, ну а как сделать отдых полезным и безопасным зависит от Вас.

Врач-гигиенист                                                  О.Н.Винчук