

Безопасное место для отдыха и купания должно иметь ровное песчаное дно без коряг и камней, пологий спуск в воду, небольшое течение (до 0,5 м/с) и чистую воду без водорослей. Купаться лучше всего в специально разрешенных и оборудованных зонах.

Ключевые факторы при выборе локации включают:

Дно и берег: Ищите пологий песчаный или галечный пляж без крутых обрывов. Дно должно быть плотным, свободным от ила, острых камней и разбитого стекла.

Безопасность воды: Наличие сильного течения делает место непригодным для отдыха. Глубина в месте захода не должна превышать 1,5–1,75 м, а для детей — до 1,3 м.

Официальный статус: Выбирайте акватории, официально проверенные спасателями и санитарными службами.

Погодные условия: Оптимальная температура воды составляет 17-19°C, а воздуха — 20-25°C. Не рекомендуется заходить в воду во время шторма или сильного ветра.

Обращаем внимание на то, что купание полезно только здоровым людям, поэтому если Вы чувствуете недомогание, откажитесь от похода на пляж.

Важно помнить, что эти опасности ожидают купальщиков не только в стоячей, но и в водоемах с проточной водой. Проявите бдительность, не стоит полагаться только на визуальную оценку чистоты водоема. Планируйте свой отдых на природе с полной готовностью к приятному и безопасному времяпровождению с семьей и с друзьями.

Автор: Пекун А.А., врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены санитарно-эпидемического отдела, тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г.
Минска»

Купание в открытом водоёме



Минск 2026

Какие водоемы не подходят для безопасного купания

- **Если в пруду есть водоплавающие птицы (утки, гуси) и(или) чайки, то такой водоем не подходит для купания человека.** Водоплавающие птицы выбрасывают в воду личинки, которые могут вызвать заболевание церкариозом в виде кожных реакций и последующим аллергическим дерматитом.
- **Поверхность озера цветет, возле берега много водорослей.** В таком пруду есть условия для прикрепления разных промежуточных видов паразитов (например, адолексарии, которых на водоем заглатывают животные, а при употреблении человеком недостаточно проваренных мясных продуктов вызывают глистную инвазию ленточными червями разного типа).
- **Если поблизости с прудом, рекой или озером имеются сельскохозяйственные угодья, свалка,** это означает, что с поверхностными ливневыми стоками в водоем попадают и в нем можно обнаружить биогенные загрязнители - яйца гельминтов аскарид, эхинококка, цист лямблий, кишечные палочки, сальмонеллы и другие возбудители кишечных инфекционных и паразитарных болезней;
- **Наличие рядом с речкой промышленного предприятия, автомобильной магистрали.** Потоками ливневых дождей в воду попадают загрязнения тяжелыми металлами, которые обладают токсическим действием и могут вызвать отравление организма.

Важно помнить, что эти опасности ожидают купальщиков не только в стоячей, но и в водоемах с проточной водой.

Проявите бдительность, не стоит полагаться только на визуальную оценку чистоты водоема.

Планируйте свой отдых на природе с полной готовностью к приятному и безопасному времяпровождению с семьей и с друзьями.

Помните, что алкоголь и купание не совместимы!

Смертельная опасность этой комбинации обусловлена следующими факторами:

- **Потеря контроля:** Спиртное притупляет реакцию и отключает чувство опасности. Человек переоценивает свои силы и может заплыть слишком далеко или поспорить, что переплывет водоем.
- **Нарушение координации:** плыть в состоянии опьянения физически трудно, движения становятся хаотичными, из-за чего легко захлебнуться даже на мелководье.
- **Холодовой шок:** Резкий перепад температур вызывает сужение сосудов. В состоянии опьянения это может привести к спазмам, резкому скачку давления, остановке сердца или инсульту.
- **Судороги:** Нарушение терморегуляции из-за алкоголя приводит к переохлаждению, что провоцирует внезапные мышечные спазмы.

