**Купальный сезон в районе открыт**

На территории Зельвенского района решением Зельвенского районного исполнительного комитета утверждено 2 зоны рекреации у водных объектов.

Санитарной службой района подписаны паспорта готовности пляжа г.п.Зельва Зельвенского РУП ЖКХ и пляжа ОЛ «Голубая волна». Специалистами проведено обследование зон отдыха, с отбором и последующим исследованием проб воды по микробиологическим и санитарно-химическим показателям.

Купальный сезон открыт с 1 июня, заканчивается 31 августа.

В период массового купания специалистами центра гигиены и эпидемиологии еженедельно проводится отбор проб воды и лабораторные исследования на предмет соответствия установленным параметрам безвредности и безопасности.

Что же следует помнить, чтобы отдых у водного объекта стал не только приятным и полезным, но и безопасным.

Недопустимо купание в затопленных карьерах, пожарных и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей. Опасно использовать для купания случайные, не оборудованные пляжами водоемы, так как:

• качество воды не контролируется и может не соответствовать гигиеническим нормативам;

• имеется угроза систематического или случайного загрязнения акватории, территории берега;

• может быть небезопасным подход к воде и рельеф дна – резкое колебание уровней дна, наличие ям, зарослей водных растений, острых камней.

Принимать водные процедуры лучше в первой половине дня или ближе к вечеру, когда солнце греет, но опасность перегревания сведена к минимуму. Необходимо также контролировать длительность пребывания в воде, при чём, начинать надо с минимальной продолжительности – 3-5 минут, постепенно увеличивая время до 20-25 минут.

Внимательно следите за «сигналами», подаваемыми организмом, – при первых признаках переохлаждения (озноб, бледность кожных покровов) покиньте воду: оптимально купаться несколько раз по 15-20 минут. После длительного пребывания на солнце резко входить или нырять в воду категорически запрещено, поскольку в это момент может наступить рефлекторное сокращение мышц, приводящее к остановке дыхания. Ни в коем случае не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения: находясь в состоянии алкогольного опьянения, человек не может адекватно оценивать обстоятельства и контролировать свои действия.

*Автор: помощник врача-гигиениста Зельвенского районного ЦГЭ Кислая А.В.*