

НА ВОДІ ВІДПОЧИВАЙ – ПРО БЕЗПЕКУ ПАМ'ЯТАЙ

Відпочиваючи на воді, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки вашого життя та життя ваших дітей, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також у засобах масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Правила поведінки на воді

- Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С.

- Після прийняття їжі купатися рекомендовано не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
- У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
- Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
- Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

Правилами поведінки на воді забороняється

- Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
- Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- Використовувати для плавання дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
- Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
- Вживати спиртні напої під час купання.
- Забруднювати воду і берег, прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.

- Підпливати близько до човнів та катерів, які йдуть неподалік від місць купання.
- Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
- Купання дітей без супроводу дорослих.



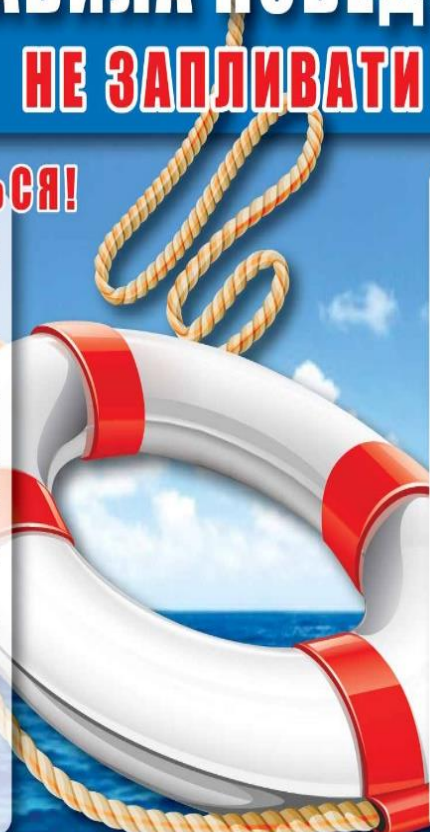
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

НЕ ЗАПЛИВАТИ ЗА БУЙКИ!



ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ!

- ❗ Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- ❗ Залазити на попереджувальні знаки, буї.
- ❗ Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- ❗ Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- ❗ Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
- ❗ Плавати на плавзасобах на пляжах та в інших місцях, які відведені для купання.
- ❗ Вживати спиртні напої під час купання.
- ❗ Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
- ❗ Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- ❗ Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- ❗ Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
- ❗ Купання дітей без супроводу дорослих.



- ❗ **НА МОРІ** треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірнайте з них, бо вони дуже слизькі від водоростей, і можна впасти. Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях.
- ❗ **У ГІРСЬКИХ РІЧКАХ.** Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми під час падіння. Можна впасти, підслизнувшись на мокром і слизькому камені, коли входив у воду.
- ❗ **ЯКЩО З'ЯВИЛИСЯ СУДОМИ.** Треба негайно змінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.
- ❗ **ЯКЩО ЗАПЛУТАЛИСЯ У ВОДОРОСТЯХ.** Не можна робити різкі рухи і ривки, інакше петлі рослин затянуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідки припливли. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги й обережно звільнитися від рослин руками.
- ❗ **ЯКЩО ПОТРАПИЛИ У ВИР.** Необхідно набрати якнайбільше повітря, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.
- ❗ **ЯКЩО ЧОВЕН ПЕРЕВЕРНУВСЯ, ГОЛОВНЕ - НЕ РОЗГУБИТИСЯ.** Треба зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потоплюючого, а потім іншого, допомогти вправ одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні.

ПЕРША ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ

Якщо людина, що тоне, не може контролювати свої дії, підпливіть до неї ззаду і схопіть за плечі, коси чи комір, якщо вона в одязі. Транспортуйте потоплюючого на спині, тримаючи його голову над водою.

Звільніть рот і носову порожнину від ґрунту й слизу. Ця нескладна процедура робиться за допомогою пальця, обмотаного носовою хусткою або будь-якою тканиною. Потерпілого кладуть животом на стегно зігнутої ноги, обличчям вниз – голова повинна бути нижче рівня грудної клітки.

Видаліть воду з легенів і шлунка. Ритмічно здавлюйте грудну клітку або вдаряйте долонею між лопаток. Після того як дихальні шляхи будуть звільнені, покладіть потерпілого спиною на тверду поверхню, злегка піднявши його ноги (підкладіть одяг).

Проведіть реанімацію. Реанімаційні заходи полягають у проведенні штучного дихання й непрямого масажу серця. Це набагато легше робити удвох, коли один «дихає», а його напарник «качає серце». У середньому на 15 натискань на грудну клітку необхідно зробити 2 вдихи.