

Різко зросла кількість нещасних випадків, пов'язаних з відпочинком на воді.



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 $+18^{\circ}\text{C}$, повітря — не нижче $+24^{\circ}\text{C}$.
- 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 поодинокі 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.

Заборонено купання при сильному вітрі, грозі, інших несприятливих метеоумовах.

Вода помилок не пробачає!

Якщо ви стали свідком нещасного випадку на воді, запам'ятайте першу допомогу при утопленні:

- швидко витягніть потерпілого з води;
- спробуйте через перехожих викликати швидку допомогу, а самі, до прибуття лікарів, надайте першу допомогу;
- очистіть порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу, піску;
- переверніть потерпілого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисла вниз і декілька разів натисніть на спину. Дитину можна підняти за ноги;
- проведіть штучне дихання до прибуття лікарів;

- після появи у потерпілого самостійного дихання дайте йому тепле пиття і доправте у лікарню;

- під час надання допомоги травмованому (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу.

І пам'ятайте: паніка – головна причина усіх бід. Не метушіться, заспокойтеся і подумайте яким чином підвищити плавучість плавзасобу, що зробити аби більш впевнено триматися на воді.

Прохання до батьків: - Поспілкуйтеся з дітьми, нагадайте їм про правила безпеки, утримайте їх від необачливих вчинків. П'ять хвилин вашої уваги можуть врятувати дитині життя!

Телефон рятувальної служби 101