

## Правила поведінки на березі водойми

1. Не засмагай надто довго – можеш перегрітися і отримати сонячний удар.
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.
3. Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушай у плавання на саморобних плотях.
7. Не ходи купатися на водойми без супроводу дорослих.
8. Не запливай на глибину на надувних матрацах та кругах.

## Правила поведінки на воді

Найбільш прийнятний і корисний відпочинок влітку – відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, за 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 життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та облаштування 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.

### **Загальні правила поведінки на воді:**

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу пору доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10 м/с, температурі води – не нижче +18 °С, повітря – не нижче +24 °С.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімких і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водойми.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перетомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

### **Правилами поведінки на воді забороняється:**

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.

6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

#### **Правила поведінки для дітей:**

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.
3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.
4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей ретельно перевіряється дно аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.
5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.
6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).
7. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шиккування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу.
8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.
9. При купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються.

## Надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим

**На воді.** Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

**У разі загального переохолодження** необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судорог. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30–40 °С, на 15–20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

**При утопленні** необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потопуючих доводиться, коли: потопуючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівний круг, дошку, мотузку, кінець Александрова тощо. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потопуючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною.