

**ЗАПОВІГТИ !**

**ВРЯТУВАТИ !**

**ДОПОМОГТИ !**

## **Б Е З П Е Ч Н И Й   В І Д П О Ч И Н О К   Н А   В О Д І**

### **Що потрібно знати, йдучи на пляж?**

1. Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.
2. Температура води має бути не нижча за +17-19<sup>0</sup> С, у холоднішій купатися небезпечно.
3. Краще купатися кілька разів по 15-20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово на 3-5 хвилин.
4. Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникати судоми, припинитися дихання, статися непритомність.
5. Якщо пляж необладнаний, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.
6. Вчитися плавати або плавати діти повинні тільки під наглядом дорослих
7. Якщо збиратися плавати на човнах або надувних матрацах, то необхідно взяти для неповнолітніх рятувні засоби.

### **ПЕРЕД ТИМ, ЯК ЗАЙТИ У ВОДУ :**

1. У воду заходити обережно.
2. Переконайтеся, що під водою немає зайвих предметів:
  - каміння, уламків металевих брухту, будівельних конструкцій, сміття, водоростей;
  - що місце для купання віддалене від маршруту руху плавзасобів,
  - холодних джерел підземних вод.
3. Не приймайте алкоголь. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

### **ПІД ЧАС КУПАННЯ:**

1. Зайшовши у воду, постійте, поки тіло адаптується до температури води.
2. Не запливайте за попереджувальні буї, не підпливайте до будь-яких суден та ін.
3. Не стрибайте у воду з непризначених для цього споруд та об'єктів, особливо у місцях із недослідженим дном.
4. Не запливайте далеко від берега, можна не розрахувати своїх сил. Відчувши втому, не треба панікувати, навпаки, слід прагнути найшвидше добратися до берега. Необхідно навчитися відпочивати на воді.
5. Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

6. Якщо ви потрапили у вир, наберіть побільше повітря в легені, зануритесь у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.

7. У водоймищі з великою кількістю водоростей, ряски намагайтеся плисти поблизу самої поверхні води, не робіть різких рухів, щоб не заплутатись. Якщо це сталося, зупиніться, прийміть положення "поплавка" і звільніться від них.

8. Обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах, надувних іграшках.

9. Не підпливайте під тих, хто купається, не хапайте їх за ноги, "не топіть."

10. Якщо виникла судома ноги, то зануртеся з головою у воду і, випроставши ногу, сильно рукою потягнути на себе стопу за великий палець.

11. Під час неглибокого занурення (наприклад, із маскою) ви можете втратити правильне відчуття "верх-низ", причому можете про це не здогадатися. Щоб піднятися вгору, випустіть трохи повітря, і повітряні бульбашки покажуть дорогу.

### КОЛИ ПОБАЧИТЕ, ЩО ХТОСЬ ТОНЕ :

1. Якщо близько рятувальники, покличте їх.
2. Самі ж киньте людяні предмет, який допоможе втриматися їй на воді.
3. Рятуючи потерпілого, підпливіть до нього ззаду, або збоку і однією рукою, тримаючи людину за підборіддя, другою гоєбїть до берега, по можливості, узгодьте з потерпілим свої спільні рухи.

### ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВИТЯГНЕТЕ ПОТЕРПІЛОГО НА БЕРЕГ:

1. Станьте одним коліном на землю, а на друге, напівзігнуте, покладіть потерпілого животом так, щоб голова була нижче тулуба.



2. При потребі звільніть йому дихальні шляхи від мулу, водоростей, одночасно викликаючи пальцями в горлі непритомного блювотний рефлекс.
3. Потім, поклавши потерпілого на спину, максимально відведіть йому голову назад, підклавши щось під потилицю.

4. Опісля починайте вдихання повітря потерпілому – “ з рота в рот або ”з рота в ніс”, паралельно з цим проводьте непрямий масаж серця..



5. Вдуваючи повітря потерпілому, робить натискання долонями на грудну клітину у районі серця – кількість натискань на одне вдування від 5-ти до 15-ти.



**ЗАПАМ'ТАЙТЕ !**  
**ВОДА ПОМИЛОК НЕ ПРОЩАЄ.**

Кожен, перед тим , як зайти у воду, чи стрибнути в неї з берега, знову має подумати:

**“ЖИТТЯ ДАЄТЬСЯ ТІЛЬКИ РАЗ,  
ТОЖ БЕРЕЖІТЬ ЙОГО!”**

**Міські курси ЦО**  
**Тел. 53-73-58**

**Навчально-методичний  
центр ЦЗ та БЖД  
Миколаївської області**

**Міські курси ЦО**

**ЗНАТИ – ЗНАЧИТЬ  
ЗАПОБІГТИ**

**(безпечний відпочинок на воді)**



**м. Миколаїв, 2008 р.**

Ще древні греки вміння плавати вважали таким же обов'язковим, як і вміння читати.

Багато дорослих та дітей вміють добре плавати, але трапляються ще нещасні випадки, і виникають вони частіше при порушенні правил безпеки на воді.

**Запам'тайте !**

**Вода помилок не прощає.**

**Кожен, перед тим , як зайти у воду, чи стрибнути в неї з берега, знову має подумати:**

**“Життя дається тільки раз,**

**Тож бережіть його!”**