Правила поведінки на воді

Щоб відпочинок не був затьмарений трагедією дотримуйтесь визначених правил поведінки на водних об’єктах. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам’ятати загальні 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 10 м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С;

- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;

- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;

- не заходити у воду в стані алкогольного сп’яніння;

- у воді варто знаходитись не більше 15 хвилин;

- не рекомендується купатися поодинці 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.

 Якщо у дихальні шляхи потрапила вода варто негайно зупинитися, енергійними рухами рук і ніг затриматися на поверхні води і підняти голову якнайвище, щосили відкашлятися щоб не захлинутися у воді. Плавець повинен дотримуватися правильного ритму дихання.

 Потрапивши у швидку течію не треба боротися проти неї, необхідно не порушуючи дихання плисти за течією до берега.

Якщо плавець опинився у коловороті, не треба лякатися та втрачати самовпевненість. Необхідно набрати побільше кисню до легенів, зануритися у воду і зробити потужний ривок в сторону за течією, намагаючись потрапити на поверхню води.

Заплутавшись у водоростях, не слід робити різких рухів. Необхідно лягти на спину, прагнучи м’якими спокійними рухами виплисти в бік, з якого припливли.

Для спасіння потопаючої людині треба:

- швидко знайти човен або плавучі предмети (дошку серфінгу, автомобільну камеру, надувне коло);

- викликати “Швидку допомогу”;

- без плавзасобів підпливати до потопаючого вдвох - утрьох. Підпливши позаду, обхопити рукою навколо шиї й плисти з ним до берега. Якщо він тягне вас до дна, пірнути глибше, і тоді він відпустить вас. У цьому випадку потопаючого краще транспортувати, схопивши за волосся.

 Відразу після того як ви витягли потерпілого з води на берег (або у човен), починайте реанімаційні заходи. Відкрийте рот. Якщо там пісок, іл поверніть голову набік і очистіть ротову порожнину пальцем. Потім перегніть потерпілого через своє коліно так, щоб голова виявилася нижче рівня шлунка, і кілька разів надавіть зверху, щоб видалити воду з легенів. Після чого укладіть потерпілого на тверду поверхню й починайте робити штучне дихання та непрямий масаж серця. Продовжувати їх необхідно до приїзду “Швидкої допомоги”.

 Хотілося б звернути увагу громадян на дотримання порядку і чистоти на місцях для купання та на прибережній зоні водойм взагалі. Вихованість, культура і дотримання правил поведінки на воді кожною людиною під час перебування на водних об’єктах забезпечить вам добрий відпочинок і гарний настрій.