

ПАМ'ЯТКА
НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ
БЕЗПЕКА НА ВОДІ

Досвід і спостереження свідчать, що нещасні випадки найчастіше трапляються при порушенні заходів безпеки на воді. Кожному слід пам'ятати, що вода помилок не прощає. Відпочиваючи, треба дотримуватися заходів безпеки.

Купайтеся краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче +17 °С, більш холодній - перебувати небезпечно.

Плавайте у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3 - 5 хвилин.

Не входьте, не впрінайте у воду після тривалого перебування на сонці.

Не входьте у воду в стані алкогольного сп'яніння.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, **вибирайте безпечне для купання місце** з поступовим схилом та твердим і чистим дном. У воду заходьте обережно. **Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.**

Не запливайте далеко. Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо ви не впевнені у своїх силах.

Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

Не розгублюйтеся, навіть якщо ви потрапили у вир. Необхідно набрати по більше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати.

Дуже обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега.

Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. **Не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води.**

Не допускайте грубих ігор на воді.

Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду дорослих, які добре вміють плавати. Вчитися плавати обов'язково потрібно під керівництвом інструктора або батьків.

Не лишайте біля води малят.

Не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас.

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НА ВАШИХ ОЧАХ ТОНЕ ЛЮДИНА? Володіння прийомами і засобами надання допомоги людині, яка тоне, - винятково важлива спеціальна навичка. Особливо важливо це вміти робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів тощо). У цьому випадку рятувальники повинні вміти добре плавати, володіти прийомами надання першої допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Якщо ви добираєтесь до потопуючого вплавав, треба максимально враховувати плин води, вітер. Відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїтись і підбадьорити плавця, який втратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопуючого, щоб врятувати його і своє життя.

КОРОТКО ТЕХНІКА РЯТУВАННЯ ПОТОПАЮЧОГО ВИГЛЯДАЄ ТАК. Підпливши, треба підпірнути під нього і, узявши позаду одним з прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега. У випадку, якщо потопуючому вдалося схопити вас за руки або шию - звільніть і негайно пірнайте – інстинкт самозбереження змусить потопуючого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

Як тільки потопуючого витягли з води, відразу ж приступайте до надання першої медичної допомоги. По можливості, необхідно відразу викликати медичну допомогу, а до її прибуття не припиняти спроб відновити дихання людини.