



1. Як уникнути трагедії на воді.

Варто пам'ятати, що основними умова безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.



Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі вода не менше $+18^{\circ}$, повітря не нижче $+24^{\circ}$.

Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води зі швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не певні у своїх силах; купаючись на "дикому пляжі" чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева; у воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді непередбачувана; до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судом зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів; утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є багато ям і

виривів. Вини підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом де особливо любляють купатися діти.

Якщо перевернувся човен, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Потрапивши під пліт чи вітрило човна, що перекинулися, в жодному разі не можна заплюшувати очі. Той хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати спочатку треба одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого у кожному човні. Він мусить уміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає судомити ногу. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.



Отже, якщо ви, шановні громадяни будете уважними і обережнішими та завжди дотримуватися вище вказаних правил, відпочинок на воді принесе вам лише радість і задоволення.

2. Рятування на воді.

МЕТОДИ РЯТУВАННЯ НА ВОДІ



Підпливши до потопаючого, треба пірнути під нього й одним з прийомів захоплення (класичний – узявши за волосся) транспортувати до берега.

У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги, або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити.

Якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там.

Коли потерпілого витягнуто на берег, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекс очей, ширину зіниць. Допомога надається незалежно від його ставну.

Ознаки клінічної смерті:

Пульс відсутній, дихання немає, зіниці розширені, не реагують (якщо зіниці звужені, то людина непритомна і штучного дихання робити не треба, а лише дати вдихнути нашатирного спирту і поплескати по щоках).

Приступати до надання допомоги треба якнайшвидше.

3. Правила організації безпечного купання дітей.



1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначних місцевими органами влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).

2. До купання допускати групи дітей до десяти чоловік під наглядом одного відповідального, який 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 здійснюватися під наглядом медпрацівника.

4. Місця купання обладнуються 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 викладається у ряди 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. Дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються.

Інформація підготовлена у секторі з питань охорони праці за матеріалами журналу «Надзвичайна ситуація» та інтернет-ресурсу.