Правила безпечного відпочинку на водоймах та поблизу них!!!

- Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності зможе надати допомогу тому, хто потрапив у 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. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді:

- Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°С, t° повітря – не нижчою за +24°С.
- Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
- 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.
- У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.
- Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
- Не рекомендується купатися поодинці біля крутих, стрімчастих і заростих густою рослинністю берегів.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

- Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
- Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
- Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
- Вживати спиртні напої під час купання.
- Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

- Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
- Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.
- Купання дітей без супроводу дорослих.

Порядок дій у випадку нещастя:

- Потрапивши під пліт або човен, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіля надходить світло. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.
- Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; рятувати вплав одночасно кількох людей неможливо.
- Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.
- Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінець виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.
- Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.
- Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.
- Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути:

- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше.

У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.