



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

## НЕ ЗАПЛИВАТИ ЗА БУЙКИ!

### ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ!

- ❖ Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- ❖ Залазити на попереджувальні знаки, буї.
- ❖ 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 на пляжах та в інших місцях, які відведені для купання.
- ❖ Вживати спиртні напої під час купання.
- ❖ Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
- ❖ Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- ❖ Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- ❖ Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
- ❖ Купання дітей без супроводу дорослих.



- ❖ **НА МОРІ** треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірняйте з них, бо вони дуже слизькі від водоростей, і можна впасти. Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях.
- ❖ **У ГІРСЬКИХ РІЧКАХ.** Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми під час падіння. Можна впасти, підслизнувшись на мокрому і слизькому камені, коли входиш у воду.
- ❖ **ЯКЩО З'ЯВИЛИСЯ СУДОМИ.** Треба негайно змінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.
- ❖ **ЯКЩО ЗАПЛУТАЛИСЯ У ВОДОРОСТЯХ.** Не можна робити різкі рухи і ривки, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідки припливли. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги й обережно звільнитися від рослин руками.
- ❖ **ЯКЩО ПОТРАПИЛИ У ВИР.** Необхідно набрати якнайбільше повітря, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.
- ❖ **ЯКЩО ЧОВЕН ПЕРЕВЕРНУВСЯ, ГОЛОВНЕ – НЕ РОЗГУБИТИСЯ.** Треба зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, а потім іншого, допомогти вплавав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ

Якщо людина, що тоне, не може контролювати свої дії, підпливіть до неї ззаду і схопіть за плечі, коси чи комір, якщо вона в одязі. Транспоруйте потопуючого на спині, тримаючи його голову над водою.

Звільніть роту й носову порожнину від ґрунту й слизу. Ця нескладна процедура робиться за допомогою пальця, обмотаного носовою хусткою або будь-якою тканиною. Потерпілого кладуть животом на стегно зігнутої ноги, обличчям вниз – голова повинна бути нижче рівня грудної клітки.

Видалить воду з легенів і шлунка. Ритмічно здавлюйте грудну клітку або вдаряйте долонею між лопаток. Після того як дихальні шляхи будуть звільнені, покладіть потерпілого спиною на тверду поверхню, злегка піднявши його ноги (підкладіть одяг).

Проведіть реанімацію. Реанімаційні заходи полягають у проведенні штучного дихання й непрямого масажу серця. Це набагато легше робити удвох, коли один «дихає», а його напарник «качає серце». У середньому на 15 натискань на грудну клітку необхідно зробити 2 вдихи.