

# **Правила безпеки під час відпочинку на водоймах**

Найпоширенішою причиною нещасних випадків на воді є недотримання правил безпечної поведінки, зокрема, купання в невідповідних місцях та у нетверезому стані.

Однією з найголовніших умов безпечного відпочинку є вміння плавати. Водночас, варто пам'ятати про переохолодження, перевтомлення м'язів, підводні течії, водорості тощо.

Смілянське відділення нагадує правила безпеки на воді:

- плавайте лише у відведених і обладнаних для цього місцях, які відповідають вимогам безпеки;
- діти повинні перебувати під постійним наглядом дорослих: не дозволяйте дітям купатися самостійно, без нагляду;
- безпечніше відпочивати на воді у світлий час доби, плавати в спокійну безвітряну погоду при температурі води не нижче +17 °C, повітря — не нижче +20 °C;
- небезпечно стрибати в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- після прийому їжі плавати можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- не запливайте за межу купання в акваторії, огорожену буями;
- не підпливайте до моторних суден, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- не залазьте на технічні споруди, попереджувальні знаки та буї;
- не заходьте у воду в стані алкогольного сп'яніння;
- пам'ятайте, що організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням небезпечно;
- не подавайте обманні сигнали тривоги заради жарту;
- не використовуйте для плавання автомобільні камери, плоти, лежаки, дошки;
- не використовуйте воду з річки для миття фруктів, овочів, ягід;
- залишайте водні об'єкти та територію пляжів чистими;
- у воді можна перебувати не більше 10-15 хвилин безперервно.

### **Перша допомога в разі утоплення:**

- постраждалого необхідно якнайшвидше доставити до берега та викликати швидку. Надавати першу допомогу в воді може лише досвідчений рятувальник;
- не намагайтесь витягнути людину з води, якщо небезпека може загрожувати і вам;
- зробіть кілька вдихів потерпілому, щоб виштовхнути воду з його рота, очистьте ротову порожнину від піску та водоростей;
- переверніть потерпілого так, щоб вода витекла з верхніх дихальних шляхів (дітей тримають за ноги, головою донизу);
- якщо людина не дихає, починайте штучне дихання — затисніть потерпілому носа, вдихніть повітря та видихніть в рот потерпілому (повторюйте процедуру з інтервалом 4-5 секунд), маленьким дітям одночасно вдувають повітря в рот і ніс.

### **Якщо відсутнє серцебиття, починайте робити непрямий масаж серця:**

- покладіть потерпілого на рівну, тверду поверхню;
- покладіть свої долоні (одна на одну) на груди потерпілому;
- випряміть руки в ліктях і всією своєю вагою натисніть;
- зробіть не менше 30 натискань, тривалість кожного близько 1 секунди.

***Якщо потерпілий прийшов до тями, його слід зігріти: закутати у ковдру, за можливості напоїти теплим солодким чаєм.***

***Обов'язково дочекайтесь медиків!***

***Ускладнення від утоплення можуть проявитися не одразу.***