

Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій  
у справах захисту населення від наслідків  
Чорнобильської катастрофи

Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності Тернопільської області

Інформаційно - методичний центр освіти  
комунальної форми власності м. Тернополя



# **Правила поведінки на воді**

Пам'ятка

Тернопіль 2010р.

## ***Правила поведінки на воді***

***Не знавши броду — не лізь у воду  
(наголошує стародавнє прислів'я)***

Найбільш корисний відпочинок влітку — це відпочинок на воді. Відпочиваючи на воді, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в 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 вашого життя та життя ваших дітей, 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 у засобах 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 і катання на плавзасобах;
- > постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

### **Загальні правила поведінки на воді**

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
  2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
  3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води - не нижче +18° С, повітря - не нижче +24° С.
  4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
  5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
  6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
  7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
  8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити у тіні.
  9. Не рекомендується купатися поодиночі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
  10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
  11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
94547468. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.

*Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у 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 і необхідних тренувань.*

### **Правилами поведінки на воді забороняється.**

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах на пляжах та інших місцях, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу дітям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

### **Правила поведінки для дітей.**

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що 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 здійснюватись під наглядом медпрацівника.
4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з 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 кожної дитини викладається у рядки окремими купами).
7. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шикування 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. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються.

### **Устрій місць купання (пляжів).**

1. Відкриття пляжів у санаторіях, базах відпочинку і дитячих таборах

дозволяється у визначених місцевими органами влади місцях, які перевіряються відповідними інспекціями, у тому числі і представниками Державної пошуково-рятувальної служби на водних об'єктах МНС України.

2. Усі пляжі обов'язково обладнуються сезонними рятувальними постами та відповідними засобами.

3. Якість води в річці, озері або морі повинна відповідати нормам, викладеним у санітарних нормах, які визначені керівними документами санепідемстанцій.

4. Місця купання (пляжі) повинні обстежуватись водолазними фахівцями комунальних пошуково-рятувальних служб та іншими водолазними службами, про що складаються акти обстежень місць купання, які погоджуються з представниками Державної пошуково-рятувальної служби на водних об'єктах України.

**Місця купання (пляжі) повинні відповідати наступним санітарно - технологічним нормам:**

1. Місця купання (пляжі) необхідно розташовувати вище за течією від портових споруджень, пірсів, причалів, суден, нафтоналивних пристосувань, спусків стічних вод і ділянок скидання промислових відходів.

2. Зона для купання не повинна перевищувати 1200 метрів уздовж і до 50 метрів від берега.

3. Дно водоймища на ділянці, відведеній для купання, повинно плавно опускатися від берега до глибини 1 м 75 см; гранична глибина для дітей молодшого віку і які не вміють плавати - 70 см, для дітей старшого віку - їм 30 см; швидкість течії води не повинна перевищувати 10 м/хв.

4. У місцях для купання не повинно бути виходу ґрунтових вод із низькою температурою.

5. Ділянки для купання позначаються буями, віхами, жердинами тощо.

6. На березі пляж потрібно огорожувати парканом, на пляжі повинні бути навіси і кабінки для переодягання.

7. За три метри від берега встановлюються рятувальні щити, на яких вивішуються рятувальні кінці Олександрова і рятувальні круги.

8. Рятувальний пост на пляжі дитячого табору або бази відпочинку виставляється організацією, що відповідає за них. Рятувальний пост виставляється на період купання або заходів, які проводяться на воді.

**До складу поста входять три чоловіки: старший рятувальник (відповідальний за роботу поста; він повинен мати досвід рятування людей, які тонуть) і два рятувальники. Пост повинен мати рятувальний човен, який обладнується наступним майном:**

- спеціальний номерний знак;
- весла - 2 (і одне запасне);
- уключини - 2 (і одна запасна);
- рятувальні круги - 2;
- кінець Олександрова - 1;
- кулі Суслєва з кінцем - 1;
- опорний гак - 1;
- рятувальні жилети - 2;
- черпак для води - 2;

- кормовий прапор-1;
- якір - кішка -1;

***а також на посту повинні бути:***

- кінець для страховки з петлею - вісімкою-1;
- ласти, маска, трубка - 1 комплект;
- буй із вантажем -1;
- електромегафон-1;
- бінокль-1.

Район дії рятувального поста обмежується радіусом 300-600 метрів. Хід роботи поста записується у вахтовому журналі. Робота рятувального поста регламентується інструкцією.

### **Правила поведінки під час катання на човнах.**

Човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність і оснастити рятувальними засобами. Наказом по установі призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.

94547724. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

94547725. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.

94547726. Рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега.

2. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

94547727. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам.

94547728. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

3. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
  - розгойдувати човен, пірнати з нього;
  - категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
  - навантажувати малі судна понад установлені норми;
  - перетинати курс суден, що йдуть;
  - підходити близько до суден, що рухаються;
  - кататися поблизу пристаней і причалів;
  - віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
  - катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах і т.д.;
  - кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
- виходити на фарватер судноплавства.

Рятувальними засобами з катера або шлюпки можна надати своєчасну допомогу потопуючій людині.

### **Як діяти у випадку нещастя, що сталося при катанні на човні або купанні.**

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Потрапивши під пліт, або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкідля 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 потопуючого, потім іншого; спасти 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, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.

У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці 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 тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і 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 у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. **Головне - не розгубіться!** Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.

Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, відкідля 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 безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із 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 свідомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.*

### **Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді.**

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно як найшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих приходиться, коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівний круг, дошку, мотузку, кінець Олександрова і ін. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, якщо це не можливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплючого до себе спиною.

У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою).

Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання — необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях, наявні признаки зупинки

дихання відсутні; широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.

По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу.

На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4 — 5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

### ***Діяти треба швидко та послідовно:***

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.

94538564. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у салфетку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші іногородні тіла.

94538565. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі ( це непотрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.

94538566. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.

5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтесь з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо - нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.

7. Через кожні 2 хвилини серцево — легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. В тих випадках, коли протягом 30 - 40 хвилин, не зважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.