

Запобігання нещасним випадкам на воді

Запобігання нещасним випадкам на воді базується на суворому дотриманні правил: купайтеся лише в обладнаних місцях, не заходьте у воду в нетверезому стані та ніколи не залишайте дітей без нагляду. Безпечна температура води — від +17град.С повітря — від +24град. С тривалість купання не повинна перевищувати 20 хвилин.

Основні правила безпеки на воді:

Основні заходи включають навчання плаванню, купання в спокійну погоду та обмеження часу перебування у воді до 20 хвилин.

Місце для купання: Обирайте лише пляжі, де є рятувальники та перевірене дно.

Час та тривалість: Купайтеся вранці або ввечері (уникаючи піку спеки), перебувайте у воді не більше 15–20 хвилин

Контроль дітей: Діти мають бути під постійним наглядом дорослих, навіть у рятувальних жилетах чи нарукавниках.

Заборони: Не пірняйте в невідомих місцях, з містків або причалів, не запливайте за буйки

Фізичний стан: Не заходьте у воду різко після тривалого перебування на сонці — це може викликати судоми, серцевий напад або зупинку дихання.

Алкоголь: Купання в стані сп'яніння є однією з найпоширеніших причин загибелі.

Якщо витираєте тіло після купання, робіть це швидко і вдягайтеся, щоб уникнути переохолодження.

Важливо: Купання у заборонених місцях (особливо зі стоячою водою) загрожує не лише утопленням, а й інфекційними захворюваннями.

Якщо ви опинилися в небезпеці:

- при судомі спробуйте розтерти м'яз, лягти на спину і плисти до берега.
- якщо заплуталися у водоростях, не робіть різких рухів, звільняйтеся м'якими рухами, лежачи на спині.
- якщо ви потрапили у сильну течію, не пливіть проти неї. Спробуйте плисти за течією, поступово наближаючись до берега.

Домедична допомога: У разі зупинки дихання у потерпілого, покладіть його на тверду поверхню та зробіть не менше 30 натискань на грудну клітку, тривалістю близько 1 секунди кожне.