

Правила безпеки на воді

Купатися рекомендується:



- у безвітряну погоду, при температурі води — не нижче 18°C, повітря – не нижче 24°C;
- через 1,5 – 2 години після прийняття їжі.

Під час купання необхідно:

- заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- знаходитись у воді не більше 15 хвилин;
- після купання відпочити у тіні, а не приймати сонячні ванни;
- не допускати у воді ігор, пов'язаних з обмеженням рухів рук і ніг.

Під час приймання сонячних ванн:

перегрівання організму;

- періодично відпочивати у тіні;
- прикривати голову головним убором для запобігання сонячного удару;
- рекомендується починати прийняття сонячних ванн тривалістю з 10 хвилин за добу, поступово подовжуючи цей час;
- змащувати відкриті ділянки шкіри сонцезахисними косметичними засобами для запобігання сонячних опіків;
- потрібно одягати купальні костюми для зменшення шкідливого впливу сонця на статеві органи та молочні залози з метою профілактики онкологічних захворювань.

***Тепловий удар** — наслідки перегріву організму. При жарі організм не в змозі підтримувати нормальну температуру тіла, неможливість адекватної терморегуляції призводить до серйозних порушень. Тепловий удар може викликати важкі наслідки для людей, що страждають серцево—судинними захворюваннями, аж до зупинки серця.*

Під час знаходження у зоні пляжу:

- уважно слідкувати за дітьми;
- перед вживанням фруктів ретельно помити руки, промити фрукти проточною водою, з метою запобігання виникненню шлунково-кишкових інфекцій;
- залишки їжі необхідно відносити до сміттєзбиральних урн для попередження укусів комахами (бджолами та ін.);
- користуватися туалетом на пляжі.



- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних суден, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- залазити на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати у воду зі споруд, у непристосованих для цього і в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- розпивати спиртні напої і купатись у нетверезому стані;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- залишати без нагляду малолітніх дітей;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки та ін.;
- приводити з собою собак та інших тварин.



Забороняється купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках і інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не визначені як місця масового відпочинку громадян біля води. Відповідальність за безпеку дітей під час купання покладається на батьків або дорослого підготовленого керівника групи дітей! Дітей, які не вміють плавати, необхідно купати окремо від інших дітей. Купання дітей при відсутності рятувальних постів заборонено. Заборонено пірнати з перил, запливати за обмежувальні буї, допускати безглузді витівки, подавати сигнали про необхідність допомоги заради жарту.