

Правила поведінки на воді та порядку надання домедичної допомоги постраждалим на воді

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язані з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти — від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ — розташовані в безпосередній близькості до водойм (річок, озер, морів і океанів).

Вода дарує нам величезну радість у будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буерний спорт), рідкому (купання, плавання, катання на човнах і суднах, приготування напоїв та їжі).

Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона небезпечна для людей недисциплінованих і необізнаних та може призвести до трагедії, якщо нехтувати правилами поведінки. Щорічно багато людей гине на водоймах, приносячи велике горе своїм рідним і близьким. Йдеться не про стихійні лиха, а про випадки, що трапляються через необережність або незнання правил поведінки на воді та біля неї.

За даними засобів масової інформації, майже щодня вода забирає людські життя. Серед тих, хто тоне, значну частину становлять діти до 16 років. Половина з них — це малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки влітку, а й узимку або ранньою весною, коли вони провалюються під лід).

Перед літніми канікулами в закладах освіти проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді — і це вкрай необхідно.

Місцем купання має бути обладнаний пляж або спеціальна купальня. Акваторія пляжу повинна бути обмежена буйками, дно — рівне, полого, піщане та перевірене на відсутність небезпечних предметів (скло, водорості тощо). На території пляжу мають бути рятувальні засоби (круги, кулі), рятувальний пост та інформаційний щит (температура води й повітря, стан погоди).

Необладнане місце для купання обов'язково має бути перевірене досвідченим дорослим: дно, відсутність корчів, металевих предметів, водовертів, стоків та стан берега.

Заходи безпеки при купанні

Купатися краще вранці або ввечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою за +20 °С.

Якщо не вмієш плавати — не заходь у воду глибше, ніж по пояс. Плавати слід не більше 20 хвилин, поступово збільшуючи час (починаючи з 3–5 хвилин).

Не можна доводити себе до переохолодження. Це може викликати судоми, зупинку дихання або втрату свідомості.

Після тривалого перебування на сонці необхідно спочатку відпочити в тіні, а вже потім заходити у воду, щоб уникнути різкого перепаду температур.

Якщо немає обладнаного пляжу, потрібно обирати безпечне місце з чистим піщаним дном і пологим заходом.

Не стрибайте у воду в незнайомих місцях — це небезпечно. Не запливайте далеко, щоб не переоцінити свої сили.

Якщо втомилися — переверніться на спину та відпочиньте.

Якщо вас підхопила течія — не боріться з нею, а пливіть за течією, поступово наближаючись до берега.

Якщо потрапили у вир — наберіть повітря, зануртеся і різким рухом випливіть убік.

У водоймах із водоростями пливіть обережно, без різких рухів. Якщо заплуталися — зупиніться, прийміть положення «поплавець» і звільніться.

Не використовуйте надувні матраци, камери чи іграшки далеко від берега — їх може віднести вітром або течією.

Діти до 16 років можуть кататися на човнах і водних велосипедах лише з дорослими.

Основними умовами безпеки є:

- правильний вибір місця купання;
- уміння плавати;
- дотримання правил поведінки;
- постійний нагляд дорослих за дітьми.

Загальні правила поведінки біля води:

- відпочивати слід лише у спеціально відведених місцях;
- краще купатися у світлу пору доби;
- купання дозволяється за температури води не нижче +18 °С і повітря не нижче +24 °С;
- заходити у воду потрібно поступово;
- не купатися під час негоди;
- не пірнати в незнайомих місцях;
- не перевтомлюватися у воді.

На воді забороняється:

- купатися в необладнаних місцях;
- купатися в місцях, де встановлено відповідні щити з написами «КУПАТИСЯ ЗАБОРОНЕНО!»
- стрибати у воду з непризначених для цього місць;
- використовувати небезпечні предмети для плавання;
- підпливати до човнів;
- забруднювати воду;
- грати в небезпечні ігри;
- купатися без нагляду дорослих;
- Купатися в нічний час.

Правила для дітей

Діти повинні купатися лише під наглядом дорослих. Група дітей має бути невеликою, а відповідальний дорослий — досвідченим і уважним. Перед і після купання перевіряється кількість дітей.

Порядок дій у разі небезпеки

- Не панікуйте. Якщо потрапили в складну ситуацію — намагайтеся зберігати спокій, триматися на воді та кликати на допомогу.

Надання першої допомоги

- Постраждалого потрібно витягнути з води, очистити дихальні шляхи, перевірити дихання та за необхідності провести штучне дихання і масаж серця.