

## **Бесіди з правил безпеки на воді**

### **1. Вступ. Уміння триматися на воді – запорука безпеки. Особливості купання у морі, річці, ставку**

#### **Заходи безпеки при купанні**

- ❑ Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 17-19 градусів тепла.
- ❑ Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс.
- ❑ Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- ❑ Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.
- ❑ Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.
- ❑ Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.
- ❑ Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.
- ❑ Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.
- ❑ Якщо Ви потрапили у водоверть, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.
- ❑ У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитися від них.
- ❑ Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.
- ❑ Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.
- ❑ Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

### **2. Допомога потопуючому. Рятувальні засоби та прийоми надання першої долікарської допомоги потерпілому.**

## **Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді**

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопаючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

### **Техніка рятування потопаючого:**

- підпливти і підірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;

- якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;

- якщо потопаючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

### **Перша медична допомога:**

- оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;

- якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);

- якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;

- знепритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;

- для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;

- дослідження пульсу на променевої артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;

- ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;

- у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних артеріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;

- обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

**Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму** Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискаючи 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 вимагає багато часу.

### **Далі діяти треба швидко в такому порядку:**

- покласти постраждалого на спину на тверду поверхню, а голову максимально опустити назад;
- однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;
- рукою, заведеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);
- потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;
- утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоків повітря та спрямувати його в органи дихання;
- після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину;

### ***Метод «рот в рот» :***

- а) набрати повітря у свої легені;*
- б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;*
- в) водночас "краєм ока" контролювати підіймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;*
- г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надчеревна ділянка, повторити все спочатку.*

- якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдувань - 16 - 20 за хвилину);

- вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискаючи на його грудину, щоб змодельовати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів;

### ***Масаж серця:***

- а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;*
- б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;*
- в) долоні однієї п'ятірної руки покласти на передньо - нижню поверхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;*
- г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;*
- д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлювання грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдування повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлювань грудей;*

е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1 : 5, якщо рятувальників двоє - 2 : 15;

- кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;

- правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;

- необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;

- в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються;

### ***Щоб допомогти потопуючому, слід дотримуватись правил:***

-- якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (найкраще -- рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися; краще, якщо прив'яжете до нього вірвовку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;

-- якщо нещастя трапилося на мілководді, спробуйте підійти до потерпілого вбід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте його так, щоб він був між вами і потерпілим;

-- якщо ви спробуєте підпливти до потопуючого, краще коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за вас, розмовляйте з потерпілим, заспокоюйте його;

-- опинившись на березі, викличте «швидку допомогу».

### ***У разі надання першої долікарняної допомоги потерпілому після витягнення з води необхідно:***

-- очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей;

-- викликати блювання через подразнення язика;

-- покласти під шию валик з одежі;

-- зробити штучне дихання «з рота в рот», якщо відсутнє дихання;

-- зробити непрямий масаж серця, якщо немає пульсу;

-- розтирати тіло, щоб воно нагрілося.

Допомогу постраждалому слід надавати залежно від його стану і якнайшвидше.

Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги.

Поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо її рятування.

### **3. Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку.**

Взимку вода вабить дітлахів та дорослих не менше, ніж літом, адже без катання на ковзанах, прогулянок по замерзлих водоймищах або риболовлі канікули просто неможливі. А для покоління XXI століття це взагалі екстрим!

Який, на жаль, нерідко закінчується трагічно.

Отже:

- перш ніж ступати на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі: у різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною, у гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією;

- міцність льоду можна частково визначити візуально (при температурі повітря нижче 0)

- за кольором :

лід блакитного кольору – найміцніший;

білого – міцність у два рази менша;

сірий – свідчення про присутність води у товщі льоду;

- за товщею:

лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. - витримає лише одну людину;

для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см. (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м.);

для влаштування ковзанки - не менше 10-12 см.;

при масовому катанні на ковзанах – 25 см.;

для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15т. – 35-43 см. (дистанція у колоні не менше 35 м.);

для гусеничного трактора і тягача вагою 20т. – 40-60см. (дистанція у колоні не менше 30 м.);

лід неміцний біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами снігу, у місцях, де водорості повмерзали у лід;

тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку.

Тому:

- ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, а тільки за допомогою пешні;

- негайно припиніть рух якщо лід недостатньо міцний і почав тріщати, при цьому повертайтеся лише своїми слідами, не біжіть, а відходьте повільно, роблячи перші кроки не відриваючи ступні ніг від поверхні льоду;

- якщо ви на лижах і треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, зніміть з рук петлі лижних палиць і тримайте палиці в руках;

- якщо є рюкзак, то повісьте його лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду;

- якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м. (відстань повинна бути не менше 5-6 м.);

- під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан;

- виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;

- якщо лід почав тріщати, не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

### **Правила безпечної поведінки на льоду водоймищ.**

1. Не кататися на санчатах, лижах і ковзанах на льоду водоймищ, якщо невідомо, що це місце безпечне.
2. Переходь водойми по льоду тільки у визначених місцях, обставлених знаками, гілками з дерев.
3. Не підходь близько до ополонки та проталини.
4. Ополонки огороджуй гілками дерев.
5. Не переходь водойми по битому і колотому льоду.
6. На випадок пролому льоду широко розкинь руки і тримайся за поверхню льоду. Якщо є можливість, то лягай грудьми на край льоду з протягнутими вперед руками або повернись на спину, відкинь руки назад, намагаючись лежачи самостійно вибратися із безпечного місця і одночасно клич на допомогу.
7. Допмагаючи утопаючому, не підходь до місця пролому льоду стоячи, наближатися слід до потерпілого лежачи, повзучи на животі, тому що можеш сам провалитися під лід. Наблизившись до потерпілого, намагайся подати йому дошку, жердину, мотузку, свій ремінь і інше, а потім обережно тягни його до берега.
8. Для надання допомоги на відкритій воді використовуй, крім рятувальних кругів, човен і підручні предмети, які мають достатню плавучість – дошки, лави, драбини.

### ***Що робити, коли людина тоне, провалившись під лід?***

В період потепління та ожеледиці, а також в місцях, де прорубано чимало ополонки, по кризі ходити не слід. Є небезпека провалитися під лід.

Якщо ти став свідком цього нещасного випадку, то:

- ні в якому разі не біжи до потерпілого по кризі — ти теж можеш опинитися у льодяній купелі;
- якщо можеш, кинь йому кінець мотузки, або простягни палицю, весло, жердину;
- допоможи дістатися берега. Коли ти не впевнений у своїх силах і не можеш зробити це сам — якомога швидше клич на допомогу дорослих.

***Запам'ятай!***

Рятувальник повинен підбиратися до потерпілого поповзом!

- Якщо ти сам опинився в крижаній воді, дій самостійно, не розгублюйся;
- розкинь руки в сторони, щоб вони лежали на кризі;
- грудьми чи спиною намагайся обпертися об край ополонки;
- ногами впирайся в протилежний їй бік і, лежачи, підсувайся до берега у той бік, звідки прийшов;
- вибравшись на лід, відкотись від ополонки та швидко підповзай до берега.

### ***Перша допомога людині, що провалилася під лід.***

Пам'ятай, що як від переохолодження, так і від обмороження людина може померти. Тому якомога швидше викликай швидку допомогу. До приїзду лікарів необхідно: загорнути потерпілого в щось сухе і тепле;

- дати гаряче питво;
- якщо людина не дихає, терміново починають робити штучне дихання та масаж серця.
- Впевнившись, що потерпілий допомогу прийняв (найкраще, коли він обмотає себе мотузкою), повільно відповзай назад.
- Коли опинишся в безпечному місці, повільно підтягуй людину до берега.
- Якщо ти не впевнений в своїх силах — не ризикуй. Біжи по допомогу.

Трапляється, коли поруч нема жодних предметів для рятування. Тоді на кригу ланцюжком лягають 2—3 дорослих чоловіків і наближаються до потерпілого, тримаючи один одного за ноги. Перший з них подає потерпілому ремінь, одяг, тощо.

### ***Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку.***

### Правила поведінки на кризі:

- категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами палки та ніг;
- обходьте небезпечні місця та ділянки криги, вкриті снігом;
- вантаж перевозьте на санях;
- кататися на ковзанах можна лише тоді, коли товщина криги досягає 25 см;
- не можна стрибати й бігати по льоду, скупчуватись у великі групи.

### Надання допомоги потерпілому на воді взимку:

- будьте якомога далі від ополонки;
- протягніть потерпілому довгу жердину, дошку або палицю, можна лижу, мотузку;
- витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами; якщо вдалося потерпілого витягти, не піднімайтеся на ноги, рухайтесь до берега повзко/Л;
- на березі викличте «швидку медичну допомогу», загорніть потерпілого у ковдри або в сухий одяг;
- не занурюйте потерпілого в теплу воду, можуть виникнути серцеві проблеми;
- по можливості прикладіть до тіла пляшку з гарячою водою або грілку;
- дайте попити теплої води, якщо є -- чаю.

## 4. Правила безпечної поведінки на воді та біля води.

### ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕКИ НА ВОДІ

Перебування у воді є життєдайним, бо воно збільшує теплорегуляцію і гартує організм.

Плавання сприяє гармонійному розвитку м'язів людини, благотворно впливає на нервову систему, покращує діяльність серця та легенів.

Горизонтальне положення тіла, робота майже усіх м'язів, тиск води значно покращують кровообіг.

#### Необхідно засвоїти:

- зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;
- купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;
- протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді,адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;
- купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;
- доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;
- перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити пітну шкіру;
- щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;
- не слід купатися до тремтіння і з'явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;
- не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;
- купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;
- не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;
- не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;
- не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;
- не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега,відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
- забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;
- не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіраним дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;
- не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;
- дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втраять плавучість;

- будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;

- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;

- не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати;

- якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;

- якщо у вас починає судомити ногу ( раптове довільне скорочення м'язів), то у таких випадках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за великий палець, аби поновити дію ікроніжного м'яза;

- особи, схильні до судоми, не повинні запливати на глибоку воду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

## **Безпека купання дітей**

### **При організованому купанні:**

- купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);

- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;

- під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;

- напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;

- місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водолазними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/ сек., температурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;

- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;

- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;

- діти допускаються до купання після огляду їх лікарем;

- роздягання й одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки окремими купами);

- відповідальний за купання до початку купання повинен нагадати дітям правила поведінки на воді, ввійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;

- до купання і після нього обов'язково проводиться перевірка дітей;

### **Під час купання забороняється:**

- вживати спиртні напої дорослим, що контролюють купання дітей.
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);
- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
- навчити дітей плавати.

### **Правила безпечної поведінки на воді та біля води.**

Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води -- декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода -- найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.

Приємно відпочивати біля води, але пам'ятайте, як слід правильно купатися:

- купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- не стрибайте головою униз, де невідома глибина.

Не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм у морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки природі, але й людині!

Щоб приємно провести біля води вільний час, слід дотримуватися таких правил:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих; учитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально обладнаних місцях;
- не можна запливати за обмежувальні знаки;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;
- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;

- не купайтеся у холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20--30 хв;
- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть спричинити шкоду;
- не подавайте навмисних сигналів про допомогу;
- не пірняйте під людей, не хапайте їх за ноги.

## **5. Дія води на організм людини. Як правильно купатися.**

### **Заходи безпеки при купанні**

- ❑ Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 17-19 градусів тепла.
- ❑ Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс.
- ❑ Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- ❑ Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.
- ❑ Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.
- ❑ Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.
- ❑ Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.
- ❑ Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.
- ❑ Якщо Ви потрапили у водоверт, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.
- ❑ У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитесь від них.

- ❑ Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.
- ❑ Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.
- ❑ Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

## **6. Залік.**