

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ, БІЛЯ ВОДОЙМИЩ

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у 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 життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Правила безпечної поведінки на воді та біля води:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;
- вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально відведених місцях;
- не можна запливати за обмежувальні знаки;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або сильна течія;
- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- не треба купатися довго, краще купатися кілька разів по 20-30 хв.;
- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть завдати шкоди;
- не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги;
- купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома.
- не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм на морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки навколишньому середовищу, але й людині!

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.

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:

- приймати сонячні ванни у період до 12.00 та після 16.00 год.;
- вживати достатньої кількості рідини для запобігання зневоднення та 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 спеці 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.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- 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.