



### ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ОСНОВНИМИ УМОВАМИ БЕЗПЕКИ Є:

- Купайтеся краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче +17 °С, в більш холодній - перебувати небезпечно.
- Плавайте у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3 - 5 хвилин.
- Не входьте, не пірнайте у воду після тривалого перебування на сонці.
- Не входьте у воду в стані алкогольного сп'яніння.
- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, вибирайте безпечне для купання місце з поступовим схилом та твердим і чистим дном. У воду заходьте обережно.
- Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.
- Не запливайте далеко. Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо ви не впевнені у своїх силах.
- Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з цим боротися. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.
- Не розгублюйтеся, навіть якщо ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і зробивши сильний ривок вбік, спливити.
- Дуже обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега.
- Не допускайте грубих ігор на воді, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді.
- Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду дорослих, які добре вміють плавати.

### НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або чисту носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот потерпілого та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на

- Ні за будь-яких умов не лишайте біля води малят.
- Не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас.

### **ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- Стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- 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, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

декілька секунд припиняти для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

**ГРОМАДЯНИ !** Знання та суворе дотримання правил охорони життя та поведінки людей на водних об'єктах допоможуть вам і вашим сім'ям

**зберегти життя та здоров'я в часи відпочинку на воді.**