**БЕЗПЕКА НА ВОДІ**

**1.ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

1.1. Не виконання правил поведінки на воді може призвести до нещасних випадків і травматизму, тому під час купання забороняється:

· запливати за огороджувальні буї;

· підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;

· залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;

· використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;

· стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього у місцях, де невідомі глибини та стан дна;

· організовувати у воді ігри, пов’язані з пірнанням та захватом тих, хто купається ;

· стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;

· користуватися для плавання дошками, камерами від волейбольних м’ячів, рятувальними кругами, надувними матрацами;

· купатися біля причалів;

· купатися у вечірній час після заходу сонця;

· стрибати у воду в незнайомих місцях;

· купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;

· засмічувати воду та узбережжя, кидати пляшки та інші предмети.

Забороняється купання:

· у затоплених кар’єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях й інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.

Для попередження нещасних випадків при пірнанні треба виконувати наступні рекомендації:

· познайомитись з місцем занурення – вивчити рельєф дна;

· пірнати на глибину 8 – 11 м. і знаходитися під водою не більше 40 сек.;

· коли виникає бажання зробити вдих , потрібно випливати на поверхню;

· пірнати тільки тоді, коли є страховий фал.

1.2.Під час купання не слід робити лишніх рухів, не треба тримати свої м’язи в постійній напрузі, не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе, не приймати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря. Не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор.

1.3.Як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягнутися.

1.4.Не можна купатися, якщо ви почуваєте себе хворим.

1.5.Забороняється виходити на недостатньо міцний лід.

1.6.Граючись снігом, треба бути дуже обережним. Кинута в людину сніжка може завдавати чималих травм. Обмерзла кригою сніжка не тільки травмуватиме людину, але й розіб’є вікно, а його відламки можуть травмувати людей, які знаходяться внизу.

1.7.Не грайте у хокей шайбами і клюшками, які зробили самі.

1.8.Дозволяється кататися на ковзанах тільки на міцному льоду, який не має розщілин.

1.9.Під час сильних морозів треба слідкувати, щоб не було відмороження рук, ніг, вух. Після переохолодження, негайно знайти тепле приміщення.

**2. РЯТУВАННЯ ПОТОПАЮЧОГО.**

2.1. Щоб уникнути нещасних випадків на воді та попередити травматизм під час купання треба заздалегідь навчити дітей плавати.

2.2. Допомогу людині, яка тоне, може надати будь – яка особа, яка вміє добре плавати. Якщо людина тоне подивіться, чи не маєте ви під рукою рятувальних засобів - рятувального кола, палки, дошки, м’яча, мотузки, які можна кинути. Рятувальник повинен швидко роздягнутися, визначити, де краще увійти у воду і пливти до особи, яка тоне.

2.3. Якщо течія річки відносить постраждалого, треба спочатку пробігти берегом річки, а потім увійти у воду нижче за течією.

2.4. До постраждалого треба пливти обережно, позаду. Якщо це не можна здійснити, то треба за 2-3м наблизитися до нього, пірнути, схопити за коліна і повернути до себе спиною.

2.5. Якщо постраждалий захопив рятувальника і той заважає рухам, необхідно зробити глибокий вдих і затримати його одним із засобів:

- для звільнення від захвату за руки, треба звільнитися одним махом своїх рук у бік великих пальців рук постраждалого;

- для того, щоб звільнитися від захвату двома руками, треба упертися ногами у груди або плече постраждалого й сильно відштовхнутися;

- для звільнення від захвату за шию або торс рятувальник однією рукою впирається у підборіддя потопаючого, рукою відштовхує його голову назад, а другою рукою підтримує його за поперек.

2.6.Якщо потопаючий занурився під воду, необхідно впірнути, наблизитися до нього, схопити за волосся, витягнути на поверхню й транспортувати до берега.

2.7.Особі, яка провалилась під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, не підходячи близько до неї. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього. Не поспішаючи, треба допомогти постраждалому вибратися з води.

**3. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНОМУ.**

3.1.Витягнути постраждалого з води та негайно відправити кого – небудь за лікарем.

3.2.Чекати прибуття лікаря, прийняти міри для надання першої допомоги.

3.3.Якщо постраждалий не втратив свідомість, треба енергійно розтерти йому тіло, надіти суху білизну, напоїти гарячим чаєм чи кавою.

3.4.Якщо постраждалий втратив свідомість але є дихання та пульс, треба піднести до носа ватку з нашатирним спиртом, розтерти тіло.

3.5.Взимку або в холодну погоду треба постраждалого відправити у приміщення, палатку чи машину, зняти мокрий одяг, зробити компрес з одеколону, води або спирту, надіти сухий одяг, напоїти гарячим чаєм або кавою.

3.6.Якщо постраждалий знепритомнів, треба зробити штучне дихання або зовнішній масаж серця. Штучне дихання та зовнішній масаж серця треба робити послідовно, доки постраждалий почне дихати сам і негайно відправити у лікарню.

**4. Уміння триматися на воді — запорука безпеки. Купання у морі,**

**річці, ставку.**

4.1.Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Зазвичай гинуть ті, хто порушує правила безпеки на воді. Уміння триматися на ній — запорука безпеки. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

Пам'ятайте, що на річці є течія. Дно річки може бути замуленим. Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

**4.2.Допомога потопаючому. Надання першої долікарської допомоги**

**потерпілому.**

Щоб допомогти потопаючому, слід дотримуватись правил:

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

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

— якщо ви спробуєте підпливти до потопаючого, краще коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопаючий 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.

**4.3. 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, рухайтеся 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.

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

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 пливти 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 пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги.

**4.5. Дія води на організм людини. Як правильно купатися**

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!