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

**річці, ставку.**

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.

**6.2 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.

**6.3 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.

**6.4 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.

**6.5 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!