

# 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 пливти 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!

## **„Рятування і надання першої необхідної допомоги при утопленні”.**

- Витягнувши потерпілого на берег, не гайте часу. Якщо він при свідомості, його важливо заспокоїти, перевдягнути в сухе, а також розтерти, тепло закутати, зігріти. При непритомності дати понюхати нашатирний спирт.

- Якщо потерпілий не дихає, дуже важливо активізувати дихання, якомога швидше очистити рот від мулу, піску чистою носовою хустинкою або марлею.

- Часто люди тонуть тому, що в них стався спазм голосової щілини: в легені потрапляє не лише повітря, а й вода. У такого потерпілого шкіра бліда, йому одразу ж потрібно зробити штучне дихання, а якщо зупинилося й серце – закритий масаж серця.

- Якщо під водою людина не лише перестала дихати, а в неї зупинилося й серце, реанімаційні заходи мають кращий результат, коли розпочати їх не пізніше як через 5 хвилин з часу клінічної смерті.

- Потерпілим, шкіра яких набула синюватого відтінку, слід передусім швидко очистити дихальні шляхи й шлунок. Для цього людину кладуть животом на стегно зігнутої в коліні ноги,

щоб звисала голова, і ритмічно, кілька разів натиснути між лопаток. Очистивши рот і горло від блювотних мас, води, мулу, слизу, кладуть горілиць, і, відхиливши їм голову назад, роблять штучне дихання „ртом в рот” або „ртом до носа” і закритий масаж серця.

- Потерпілого слід якомога швидше зігріти, енергійно промасажувати руки і ноги, розтерти його сухою тканиною, потім тепло вкутати, обкласти грілками.
- Навіть коли людина опритомніла і почувається краще, її слід негайно відправити до лікарні. Адже нерідко на березі виникає, так званий, синдром „повторного затоплення”, за якого починається біль у грудях, задишка, кашель, у мокроті з’являється кров. В такому випадку допоможе апаратна штучна вентиляція легень та деякі інші процедури, які можна зробити лише в умовах медичного закладу.