



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ЗАПОБІГТИ НЕЩАСНИМ ВИПАДКАМ НА ВОДІ



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ЗАПОБІГТИ НЕЩАСНИМ ВИПАДКАМ НА ВОДІ



м. Кропивницький

Основні правила безпечної поведінки на воді:

- ◆ відпочивайте та купайтесь тільки на спеціально обладнаних пляжах;
- ◆ ніколи не пірнайте в незнайомих місцях. Для пірнання необхідна достатня глибина, прозора вода і рівне дно;
- ◆ не залишайте дітей без нагляду біля води та у воді;
- ◆ не заходьте у воду в стані алкогольного сп'яніння;
- ◆ купайтесь краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання;
- ◆ купайтесь при температурі води не менше +18 та повітря не нижче +24. У воду заходьте повільно, щоб тіло звикло до зміни температури повітря і води;
- ◆ плавайте у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин;
- ◆ йдіть купатися не раніше, ніж через 1,5-2 години після прийняття їжі. Під час плавання, як і під час спорту, їжа, що не перетравилася повністю, може давати про себе знати нудотою та неприємними відчуттями в животі;
- ◆ обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або течією їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною – захлеснути, також з них може вийти повітря і вони втратять плавучість;
- ◆ не жартуйте на воді та не грайтеся в ігри, пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- ◆ не підпливайте близько до човнів та катерів, які йдуть неподалік від місць купання;
- ◆ не запливайте далеко та не купайтесь наодинці, особливо якщо ви не впевнені в своїх силах;
- ◆ уникайте річок із швидкою течією. Якщо вас захопила бурхлива течія, не боріться, а пливіть за нею, поступово, під невеличким кутом наближаючись до берега;
- ◆ якщо ви потрапили у вир, наберіть побільше повітря в легені, зануртесь у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливіть;
- ◆ навчіться «відпочивати» на воді. Для цього обов'язково треба вміти плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
- ◆ якщо починає судомити ногу, на секунду зануртесь з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягніть її на себе за великий палець;
- ◆ при відчутті стягування пальців руки швидко з силою стисніть пальці кисті руки у кулак, зробіть різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтисніть кулак. Якщо судомита не проходить, повторіть цю вправу кілька разів.

Основні правила безпечної поведінки на воді:

- ◆ відпочивайте та купайтесь тільки на спеціально обладнаних пляжах;
- ◆ ніколи не пірнайте в незнайомих місцях. Для пірнання необхідна достатня глибина, прозора вода і рівне дно;
- ◆ не залишайте дітей без нагляду біля води та у воді;
- ◆ не заходьте у воду в стані алкогольного сп'яніння;
- ◆ купайтесь краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання;
- ◆ купайтесь при температурі води не менше +18 та повітря не нижче +24. У воду заходьте повільно, щоб тіло звикло до зміни температури повітря і води;
- ◆ плавайте у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин;
- ◆ йдіть купатися не раніше, ніж через 1,5-2 години після прийняття їжі. Під час плавання, як і під час спорту, їжа, що не перетравилася повністю, може давати про себе знати нудотою та неприємними відчуттями в животі;
- ◆ обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або течією їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною – захлеснути, також з них може вийти повітря і вони втратять плавучість;
- ◆ не жартуйте на воді та не грайтеся в ігри, пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- ◆ не підпливайте близько до човнів та катерів, які йдуть неподалік від місць купання;
- ◆ не запливайте далеко та не купайтесь наодинці, особливо якщо ви не впевнені в своїх силах;
- ◆ уникайте річок із швидкою течією. Якщо вас захопила бурхлива течія, не боріться, а пливіть за нею, поступово, під невеличким кутом наближаючись до берега;
- ◆ якщо ви потрапили у вир, наберіть побільше повітря в легені, зануртесь у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливіть;
- ◆ навчіться «відпочивати» на воді. Для цього обов'язково треба вміти плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
- ◆ якщо починає судомити ногу, на секунду зануртесь з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягніть її на себе за великий палець;
- ◆ при відчутті стягування пальців руки швидко з силою стисніть пальці кисті руки у кулак, зробіть різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтисніть кулак. Якщо судомита не проходить, повторіть цю вправу кілька разів.