

Основні правила поведінки на воді, біля водоймищ

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку – відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, відчуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

Правила поведінки на воді

- Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності зможе надати допомогу тому, хто потрапив у біду.
- Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.
- Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді

- Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°C, t° повітря – не нижчою за +24°C.
- Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години.
- Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
- У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.

- Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
- Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

- Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
- Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, 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, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
- Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
- Вживати спиртні напої під час купання.
- Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.
- Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
- Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.
- Купання дітей без супроводу дорослих.

Правила поведінки для дітей

- Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
- До купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.
- Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.

- Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.
- Діти допускаються до купання після огляду лікарем.
- Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).
- До й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шикування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг.
- Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.
- При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.
- Забороняється купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках і інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не визначені як місця масового відпочинку громадян біля води. Відповідальність за безпеку дітей під час купання покладається на батьків або дорослого підготовленого керівника групи дітей!
- Дітей, які не вмюють плавати, необхідно купати окремо від інших дітей. Купання дітей при відсутності рятувальних постів заборонено. Заборонено пірнати з перил, запливати за обмежувальні буї, допускати безглузді витівки, подавати сигнали про необхідність допомоги заради жарту.

Варто пам'ятати, що вода помилок не прощає, тому дотримання зазначених правил та вимог безпеки дозволить Вам уникнути нещасних випадків під час відпочинку біля водних об'єктів.

Цінують власне життя, беріть життя своїх дітей і не нехуйте застереженнями. Від зневажливого ставлення до правил безпеки на воді може статися непоправне лихо. Нехай Ваш відпочинок буде здоровим, радісним, безпечним.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»