# ЯК УНИКНУТИ ТРАГЕДІЇ НА ВОДІ

Варто пам’ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

Не купайтесь у невстановлених для цієї мети місцях. Не заходьте у воду напідпитку. Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах. У воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачувана. До плавок потрібно прикріпляти шпильку: якщо далеко від берега судома зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м’язів. Утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків.

Особливості під час купання в гірських річках. Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам’янисті, тому можна отримати важкі травми при падінні.

Відпочиваючи на морі треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірнайте з них, бо можна впасти – вони дуже слизькі від водоростей. Не запливайте за буйки! Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях. У таких випадках можливі травми шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку.

Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить вміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, які вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає судома. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді щоб він був для Вас і Ваших дітей безпечним. Суворо дотримуйтеся порад рятувальників!