Правила поводження на воді

Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Тому, знаходячись біля води, будь завжди максимально обережним. Пам'ятай, що на річці є течія, і дно річки може бути замуленим. Вода в озерах, ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

При організації відпочинку на воді дотримуйся наступних правил безпеки:

- ✓ купання починай при температурі повітря +25 °С та температурі води +17-19 °С;
- ✓ купайся тільки в спеціально відведених та обладнаних місцях;
- ✓ якщо пляжу поблизу немає, вибирай чистий пологий берег, але попередньо з'ясуй, чи немає на дні корячок, гострих підводних каменів, коловоротів, ям тощо;
- ✓ не купайся відразу після прийому їжі;
- ✓ знаходься у воді не більше 10-15 хвилин, не доводь тіло до ознобу;
- ✓ не плавай далеко від берега, не запливай за попереджувальні знаки;
- ✓ не переривай купання частими виходами із води і не стій мокрим на вітрі;
- ✓ потрапивши у сильну течію, не борись проти неї, а пливи за течією, наближаючись до берега;
- ✓ не входь у воду занадто розігрітим: перепади температури можуть спричинити судоми;
- ✓ при судомах не розгублюйся, намагайся утриматися на поверхні води і клич на допомогу;
- ✓ потрапивши у вир, набери побільше повітря у легені, занурся у воду і сильним ривком у бік за течією виходь з виру і випливай на поверхню;
- ✓ не лежи після купання на сонці, а відпочивай у затінку;
- ✓ при виході із води розітри тіло долонями або рушником на сухо і одягнись.

Якщо ж стався нещасний випадок, зумій людині, що тоне, надати першу допомогу. Тут слід діяти якнайшвидше. Кинь потерпілому одразу рятувальний круг так, щоб він міг за нього вхопитися, а краще прив'яжи до круга вірьовку, за яку потім можна підтягнути потопаючого до берега. Якщо нещастя трапилось на мілководді, спробуй підійти вбрід і подати рятувальний засіб, але тримай його так, щоб він був між тобою і потерпілим. Після витягнення з води, потерпілому необхідно очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу, водоростей, покласти йому під шию валик з одежі, розтерти тіло, щоб воно нагрілося, зробити штучне дихання і чекати на допомогу лікарі.