**Пам'ятка для дітей щодо безпечної поведінки на воді**

**Пам’ятайте:**

Не купайтеся у незнайомих місцях, особливо, якщо не знаєте глибину!

Завжди купайтеся на спеціально обладнаних пляжах під наглядом дорослих!

Не запливайте далеко та не купайтеся наодинці!

Не пірнайте в місцях, де не впевнені у безпеці дна!

Не допускайте переохолодження тіла у воді, при появі судом негайно вийдіть з води!

Стримуйте оточуючих від необережних вчинків!

Не залишайте дітей без нагляду старших! Забороняйте дітям, молодшим десяти років, самостійно заходити у воду.

**Основні правила безпеки:**

* **Купайтеся лише на обладнаних пляжах**: Обирайте місця, де є рятувальники та медична допомога.
* **Не купайтеся у незнайомих місцях**: Дно водойми може бути небезпечним (яма, корчі, водорості).
* **Не запливайте за буйки**: Це межа безпечної зони для купання.
* **Не пірнайте з мостів, берегів, дерев,** **в невідомих вам місцях:** Це дуже небезпечно: глибина може бути недостатньою для пірнання.
* **Не купайтеся наодинці**: Навіть якщо добре плаваєте, може статися судома або інша непередбачувана ситуація.
* **Не купайтеся в стані алкогольного сп'яніння**: Алкоголь погіршує координацію рухів та реакцію.
* **Не грайте в небезпечні ігри на воді**: Не хапайте інших за ноги, не імітуйте утоплення.
* **Слідкуйте за дітьми**:  Маленькі діти можуть потонути навіть у невеликій кількості води.
* **Не підпливайте до суден та човнів**: Вони можуть вас не помітити.
* **В разі, якщо вас затягує течія, не панікуйте**: Пливіть за течією, поступово наближаючись до берега.

**ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

1. Купатися слід у спеціально обладнаних місцях: пляжах, басейнах, купальнях.

2. Кращий час доби для купання - 8-10 година ранку та 17-19 година вечора. Не рекомендується купатися чи плавати раніше ніж через годину-півтори після прийому їжі.

3. Ніколи не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені у своїх силах.

4. Не входьте у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

5. У воді слід знаходитися не більше 10-15 хвилин. При переохолодженні тіла можуть виникнути судоми.

6. Не підпливайте близько до моторних плавзасобів. Поблизу них виникає течія, яка може затягнути під гвинт.

7. Перед купанням в незнайомих місцях обстежуйте дно. Небезпечно стрибати або пірнати у воду в невідомому місці - можна ударитися головою об дно, корч, палю і тому подібне, зламати шийні хребці, втратити свідомість і загинути.

8. Не допускайте грубих ігор на воді. Не можна підпливати під тих, хто купається, "топити", подавати неправдиві сигнали про допомогу та ін.

9. Не залишайте без нагляду біля води малюків. Вони можуть оступитися, впасти, захлинутися водою або потрапити до ями.

10. Не запливайте в зону акваторії, де пересуваються катери і гідроцикли. Ви ризикуєте постраждати від дій недисциплінованого або неуважного власника швидкісного моторного плавзасобу.

**ЯКЩО ЛЮДИНА ТОНЕ:**

1. Відразу голосно звіть на допомогу: "Людина тоне"!

2. Попросіть викликати рятувальників за телефоном «101» і "Швидку допомогу" за телефоном «103».

3. Якщо добре плаваєте, зніміть одяг і взуття та уплав дістаньтеся до того, хто тоне. Заговоріть з ним. Якщо почуєте адекватну відповідь, сміливо підставляйте йому плече в якості опори і допоможіть допливти до берега. Якщо ж потопаючий знаходиться в паніці, схопив вас і тягне за собою у воду, застосовуйте силу. Якщо звільнитися від захоплення вам не вдається, зробіть глибокий вдих і пірніть під воду, захоплюючи за собою потопаючого. Він обов'язково відпустить вас. Якщо потопаючий знаходиться без свідомості, можна транспортувати його до берега, тримаючи за волосся.

**ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ:**

**Витягши потерпілого з води, необхідно:**

- швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого ставши на праве коліно, покласти потерпілого його черевом на своє ліве стегно вниз обличчям, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота,

- одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати  корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій,

- покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використовувати валик з одежі, та інші підручні засоби,

- визначте наявність дихання і пульсу на сонній артерії. Якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого, а якщо ще й відсутній пульс, водночас із штучною вентиляцією легенів виконується непрямий масаж серця до появи перших ознак життя,

- паралельно здійснюється нагрівання тіла розтиранням.

Одночасно із наданням допомоги потерпілому необхідно викликати швидку медичну допомогу, або якнайшвидше, не припиняючи реанімаційних заходів, доставити потерпілого до медичного закладу.

**Запам'ятайте!**

**Безпека на воді залежить від вашої уважності та обережності!**

****

**ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ДЛЯ ГРУПИ ДІТЕЙ**

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).

2. До купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.

3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.

4. 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.

5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.

6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).

7. До й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шикування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг.

8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.