

## **6.1 Уміння триматися на воді — запорука безпеки. Купання у морі, річці, ставку.**

Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Зазвичай гинуть ті, хто порушує правила безпеки на воді. Уміння триматися на ній — запорука безпеки. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

Пам'ятайте, що на річці є течія. Дно річки може бути замуленим. Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

## **6.2 Допомога потопуючому. Надання першої долікарської допомоги потерпілому.**

Щоб допомогти потопуючому, слід дотримуватись правил:

— якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (найкраще — рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися; краще, якщо прив'яжете до нього вірвовку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;

— якщо нещастя трапилося на мілководді, спробуйте підійти до потерпілого вблід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте його так, щоб він був між вами і потерпілим;

— якщо ви спробуєте підпливти до потопуючого, краще коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за вас, розмовляйте з потерпілим, заспокоюйте його;

— опинившись на березі, викличте «швидку допомогу».

У разі надання першої долікарської допомоги потерпілому після витягнення з води необхідно:

— очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей;

— викликати блювання через подразнення язика;

— покласти під шию валик з одежі;

- зробити штучне дихання «з рота в рот», якщо відсутнє дихання;
- зробити непрямий масаж серця, якщо немає пульсу;
- розтирати тіло, щоб воно нагрілося.

Допомогу постраждалому слід надавати залежно від його стану і якнайшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо її рятування.

### **6.3 Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку.**

Правила поведінки на кризі:

- категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами палки та ніг;
- обходьте небезпечні місця та ділянки криги, вкриті снігом;
- вантаж перевозьте на санях;
- кататися на ковзанах можна лише тоді, коли товщина криги досягає 25 см;
- не можна стрибати й бігати по льоду, скупчуватись у великі групи.

Надання допомоги потерпілому на воді взимку:

- будьте якомога далі від ополонки;
- протягніть потерпілому довгу жердину, дошку або палицю, можна лижу, мотузку;
- витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами; якщо вдалося потерпілого витягти, не піднімайтеся на ноги, рухайтесь до берега повзко/Л;
- на березі викличте «швидку медичну допомогу», загорніть потерпілого у ковдри або в сухий одяг;
- не занурюйте потерпілого в теплу воду, можуть виникнути серцеві проблеми;

- по можливості прикладіть до тіла пляшку з гарячою водою або грілку;
- дайте попити теплої води, якщо є — чаю.

#### **6.4 Правила безпечної поведінки на воді та біля води.**

Щоб приємно провести біля води вільний час, слід дотримуватися таких правил:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих; учитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально обладнаних місцях;
- не можна запливати за обмежувальні знаки;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;
- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- не купайтеся у холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20—30 хв;
- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть спричинити шкоду;
- не подавайте навмисних сигналів про допомогу;
- не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги.

#### **6.5 Дія води на організм людини. Як правильно купатися**

Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води — декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода — найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.

Приємно відпочивати біля води, але пам'ятайте, як слід правильно купатися:

- купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- не стрибайте головою униз, де невідома глибина.

Не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм у морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки природі, але й людині!