

II. БЕЗПЕКА НА ВОДІ І НА ЛЬОДУ

1. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ І НА ЛЬОДУ ВЛІТКУ І ВЗИМКУ

1.1. Не виконання правил поведінки на воді може призвести до нещасних випадків і травматизму, тому під час купання забороняється:

- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього у місцях, де невідомі глибини та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається ;
- стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
- користуватися для плавання дошками, камерами від волейбольних м'ячів, рятувальними кругами, надувними матрацами;
- купатися біля причалів;
- купатися у вечірній час після заходу сонця;
- стрибати у воду в незнайомих місцях;
- купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
- засмічувати воду та узбережжя, кидати пляшки та інші предмети.

Забороняється купання:

- у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях й інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.

Для попередження нещасних випадків при пірнанні треба виконувати наступні рекомендації:

- познайомитись з місцем занурення – вивчити рельєф дна;
- пірнати на глибину 8 – 11 м. і знаходитися під водою не більше 40 сек.;
- коли виникає бажання зробити вдих , потрібно випливати на поверхню;
- пірнати тільки тоді, коли є страховий фал.

1.2. Під час купання не слід робити лишніх рухів, не треба тримати свої м'язи в постійній напрузі, не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе, не приймати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря. Не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор.

1.3. Як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягнутися.

1.4. Не можна купатися, якщо ви почуваєте себе хворим.

1.5. Забороняється виходити на недостатньо міцний лід.

- 1.6. Граючись снігом, треба бути дуже обережним. Кинута в людину сніжка може завдавати чималих травм. Обмерзла кригою сніжка не тільки травмуватиме людину, але й розіб'є вікно, а його відламки можуть травмувати людей, які знаходяться внизу.
- 1.7. Не грайте у хокей шайбами і клюшками, які зробили самі.
- 1.8. Дозволяється кататися на ковзанах тільки на міцному льоду, який не має розщілин.
- 1.9. Під час сильних морозів треба слідкувати, щоб не було відмороження рук, ніг, вух. Після переохолодження, негайно знайти тепле приміщення.

2. РЯТУВАННЯ ПОТОПАЮЧОГО.

- 2.1. Щоб уникнути нещасних випадків на воді та попередити травматизм під час купання треба заздалегідь навчити дітей плавати.
- 2.2. Допомогу людині, яка тоне, може надати будь – яка особа, яка вміє добре плавати. Якщо людина тоне подивіться, чи не маєте ви під рукою рятувальних засобів - рятувального кола, палки, дошки, м'яча, мотузки, які можна кинути. Рятувальник повинен швидко роздягнутися, визначити, де краще увійти у воду і пливати до особи, яка тоне.
- 2.3. Якщо течія річки відносить постраждалого, треба спочатку пробігти берегом річки, а потім увійти у воду нижче за течією.
- 2.4. До постраждалого треба пливати обережно, позаду. Якщо це не можна здійснити, то треба за 2-3м наблизитися до нього, пірнути, схопити за коліна і повернути до себе спиною.
- 2.5. Якщо постраждалий захопив рятувальника і той заважає рухам, необхідно зробити глибокий вдих і затримати його одним із засобів:
 - для звільнення від захвату за руки, треба звільнитися одним махом своїх рук у бік великих пальців рук постраждалого;
 - для того, щоб звільнитися від захвату двома руками, треба упертися ногами у груди або плече постраждалого й сильно відштовхнутися;
 - для звільнення від захвату за шию або торс рятувальник однією рукою впирається у підборіддя потопача, рукою відштовхує його голову назад, а другою рукою підтримує його за попереk.
- 2.6. Якщо потопач занурився під воду, необхідно впірнути, наблизитися до нього, схопити за волосся, витягнути на поверхню й транспортувати до берега.
- 2.7. Особі, яка провалилась під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, не підходячи близько до неї. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього. Не поспішаючи, треба допомогти постраждалому вибратися з води.

3. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНОМУ.

- 3.1. Витягнути постраждалого з води та негайно відправити кого - небудь за лікарем.
- 3.2. Чекати прибуття лікаря, прийняти міри для надання першої допомоги.
- 3.3. Якщо постраждалий не втратив свідомість, треба енергійно розтерти йому тіло, надіти суху білизну, напоїти гарячим чаєм чи кавою.

- 3.4. Якщо постраждалий втратив свідомість але є дихання та пульс, треба піднести до носа ватку з нашатирним спиртом, розтерти тіло.
- 3.5. Взимку або в холодну погоду треба постраждалого відправити у приміщення, палатку чи машину, зняти мокрий одяг, зробити компрес з одеколону, води або спирту, надіти сухий одяг, напоїти гарячим чаєм або кавою.
- 3.6. Якщо постраждалий неспритомнів, треба зробити штучне дихання або зовнішній масаж серця. Штучне дихання та зовнішній масаж серця треба робити послідовно, доки постраждалий почне дихати сам і негайно відправити у лікарню.