

# ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПОВОДЖЕННЯ НА РІЧКАХ ТА ВОДОЙМАХ

## Умови безпеки на воді

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах.

## Загальні правила поведінки на воді

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен відбуватися бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°C, температурі повітря – не нижчою за +24°C;
4. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, обирайте оптимальну швидкість рухів, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань;
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години;
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
7. У воді варто знаходитися не більше ніж 15 хвилин;
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища;
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно;
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
2. Запливати за попереджувальні знаки;
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади.
13. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях для купання дно ретельно перевіряється аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

#### Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катера та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність і оснастити рятувальними засобами. Наказом по установі призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.
2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.
3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.
4. Рухатись на човні необхідно завжди по правому боці річки, по руху човна, намагаючись триматися не далі ніж 20 метрів від берега.

5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.
6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, що проходять справа від нього, а також моторним і вітрильним суднам.
7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.
8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:
  - пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
  - розгойдувати човен, пірнати з нього;
  - категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
  - навантажувати малі судна понад установлені норми;
  - перетинати курс суден, що йдуть;
  - підходити близько до суден, що рухаються;
  - кататися поблизу пристаней і причалів;
  - віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
  - кататися на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах;
  - кататися при несприятливих метеорологічних умовах;
  - виходити на фарватер судноплавства.

Рятувальними засобами з катера або шлюпки можна надати своєчасну допомогу потопаючій людині. Район дії рятувального поста обмежується радіусом 400 метрів.

#### Порядок дій у випадку нещастя

1. Якщо човен перевернувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.
2. Потрапивши під пліт, або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло.
3. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.
4. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; спасти вплав одночасно кількох людей неможливо.
5. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

6. Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців, підводні плинні, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.

7. У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.

8. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися до неї до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою.

9. Якщо ви потрапили у вир, наберіть якомога більше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню. Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води у зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги.

10. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега.

11. Намагайтесь утриматися на поверхні води і кличте на допомогу. Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше.

12. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

13. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інші.

14. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

15. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином: При відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак; при судомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

#### Надання невідкладної домедичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження та утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження.

1. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ.

2. Не слід давати алкоголь через те, що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом.
3. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах.
4. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом.
5. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри спиртом етиловим або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.
6. При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. 7. Рятувати потоплюючих приходиться коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги.
7. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівне коло, дошку, мотузку, кінець Олександрова та ін.
8. До потоплюючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплюючого до себе спиною.
9. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокру одягу, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленина, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою).
10. Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання – необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок ватки, та провести вищевказані заходи.
11. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків.
12. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу.
13. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.
14. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях, наявні признаки зупинки дихання відсутні, широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.
15. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова повисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових

випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу.

17. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко за наступними кроками:

- Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.

- Однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у серветку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інше.

- Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.

- Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підймання грудної клітки, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті, або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом «рот в рот», а «рот в ніс», затискуючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.

- Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньої – нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

- Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.

**ЗНАННЯ І ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ Є ЗАПОРУКОЮ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я А ТАКОЖ ПРИЄМНОГО ВІДПОЧИНКУ!**