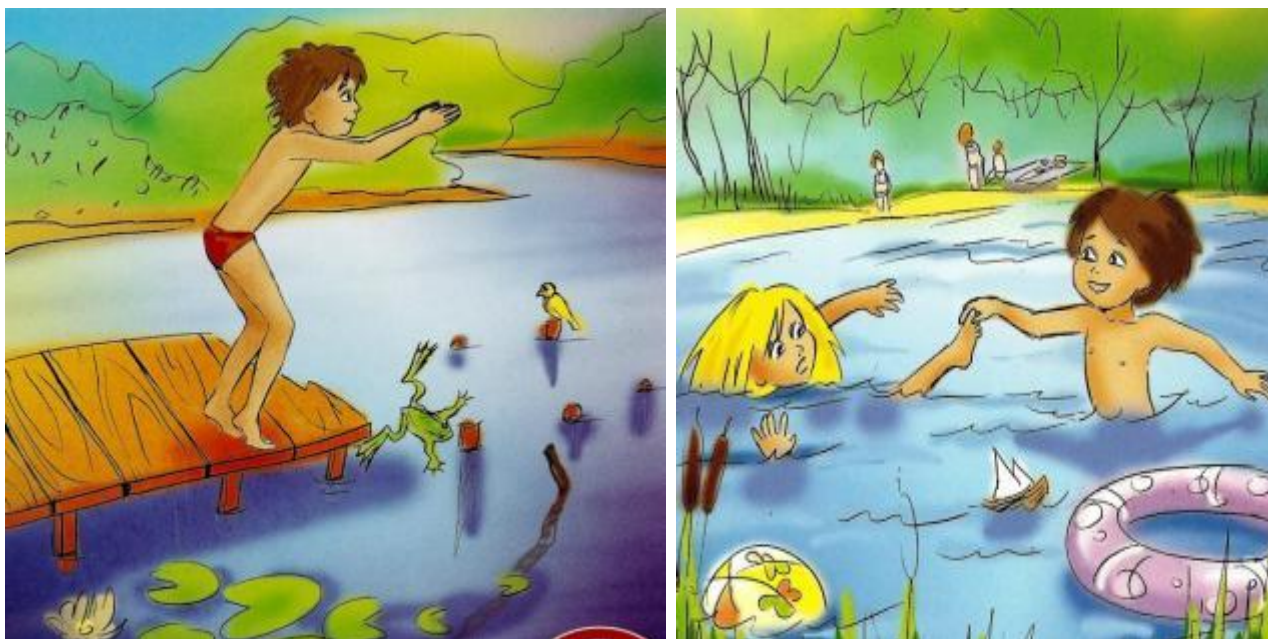


Безпека на воді



Найбільш корисний відпочинок влітку – це відпочинок на воді. Відпочиваючи на воді, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки вашого життя та життя ваших дітей, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також у засобах масової інформації.

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 і катання на плавзасобах; постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10 м/сек, температурі води – не нижче +18°C, повітря – не нижче +24°C.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
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 знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити у тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна, і достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не гонитись за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

Правилами поведінки на воді забороняється :

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей .
 2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
 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 на пляжах та інших місцях, відведених для купання.
 7. Вживати спиртні напої під час купання.
 8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
 9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
 10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
 11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
 12. Заходити глибше, ніж до поясу дітям, які не вміють плавати.
 13. Купання дітей без супроводу дорослих.
- Отже, якщо Ви будете уважними та обережними і дотримуватися вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе Вам лише радість та задоволення.