

У ДСНС застерігає: будьте обережними на воді!

Свалявський РВ УДСНС України в Закарпатській області звертається до мешканців та гостей району з проханням бути обережними та дотримуватись правил безпеки поведінки на водних об'єктах.

Шановні батьки! Навчайте своїх дітей правилам безпеки і не залишайте малих без догляду! Давайте разом зробимо так, щоб святковий відпочинок залишив тільки приємні спогади та враження!

Правила поведінки на воді:

- Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.
- Температура води має бути не нижче за +17-19° С, у холоднішій купатися небезпечно.
- Плавайте не більше 20 хвилин. Цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судими, припинитися дихання, статися непритомність. Краще купатися кілька разів по 15-20 хвилин. В перервах пограйте в рухливі ігри: волейбол, бадмінтон.
- Не входьте та не пірнайте у воду після тривалого перебування на сонці, оскільки периферійні судини дуже розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що може спричинити припинення дихання.
- Не заходьте у воду в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.
- Якщо поблизу немає обладнаного пляжу, вибирайте безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.
- У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.
- Не запливайте далеко, особливо за буї. Ви можете не розрахувати свої сили.
- Відчувши втому, не треба панікувати. Спробуйте якнайшвидше добратися до берега.
- Якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися. Треба рухатися за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.
- Якщо ви потрапили у вир, наберіть побільше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.
- У водоймах з великою кількістю водоростей та ряски потрібно плисти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб не заплутатись.
- Якщо ви заплуталися в стеблах, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них.
- Дуже обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або плином їх може віднести далеко від берега, або захлеснути хвилею. Із них може вийти повітря, що призведе до втрати плавучості.
- Не треба відпливати далеко від берега або перепливати волоями на заклад. Довести своє вміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію вздовж берега.
- Не наближайтеся до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу.

Не жартуйте на воді:

- не підпливайте під тих, хто купається;
- не хапайте їх за ноги;
- не "топять";
- без потреби не кличте на допомогу.

Свалявський РВ УДСНС України в Закарпатській області нагадує: порушення цих правил залишається головною причиною загибелі людей на воді! Не допустіть трагедії в ваших родинах!!!