

Правила поведінки на воді для дітей



МОН України
Інформаційно-методичний центр

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

НЕ ЗАПЛИВАТИ ЗА БУЙКИ!

ТЕЛЕФОНУЙ 101
при небезпечі

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ!

- ❖ Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
- ❖ Заплізати на попереджувальні знаки, буї.
- ❖ Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- ❖ Підняти з мистків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- ❖ Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
- ❖ Плавати на плавазасобах на пляжах та в інших місцях, які відведені для купання.
- ❖ Вживати спиртні напої під час купання.
- ❖ Підпливати близько до плавазасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
- ❖ Допускати у воді грубі гри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
- ❖ Подавати помилкові сигнали небезпеки.
- ❖ Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
- ❖ Купання дітей без супроводу дорослих.



- ❖ **НА МОРІ** треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не приймайте з них, бо вони дуже слизькі від водоростей, і можна впасти. Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях.
- ❖ **У ГІРСЬКИХ РІЧКАХ.** Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми під час падіння. Можна впасти, підслізувшись на мокрому і слизькому камені, коли входите у воду.
- ❖ **ЯКЩО ЗАВІЛИСЯ СУДОМИ.** Треба негайно змінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.
- ❖ **ЯКЩО ЗАПЛУТАЛИСЯ У ВОДОРОСТЯХ.** Не можна робити різкі рухи і ривки, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідки пралипли. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги й обережно звільнитися від рослин руками.
- ❖ **ЯКЩО ПОТРАПИЛИ У ВІР.** Необхідно набрати якомога більше повітря, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, сплити на поверхню.
- ❖ **ЯКЩО ЧОВЕН ПЕРЕВЕРНУВСЯ, ГОЛОВНЕ - НЕ РОЗТУБИТИСЯ.** Треба зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопального, а потім іншого, допомогти врятуватися одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні.

ПЕРША ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ

Якщо людина, що тоне, не може контролювати свої дії, підпливати до неї ззаду і схопити за плечі, коси чи комір, якщо вона в одязі. Транспортуйте потопального на спині, тримаючи його голову над водою.

Звільнити рот і нос від ґрунту й слизу. Ця нескладна процедура робиться за допомогою пальця, обмотаного носовою хусткою або будь-якою тканиною. Потерпілого кладуть животом на стегно згнуту ногу, обличчям вниз - голова повинна бути нижче рівня грудної клітки.

Видалити воду з легенів і шлунка. Ритмічно здавлюють грудну клітку або відрають долонею між лопаток. Після того як дихальні шляхи будуть звільнені, покладіть потерпілого спиною на тверду поверхню, злегка піднявши його ноги (підкладіть одяг).

Проведіть реанімацію. Реанімаційні заходи полягають у проведенні штучного дихання й непрямому масажу серця. Це набагато легше робити двома, коли один «дихає», а його напарник «качає серце». У середньому на 15 хвилин після падіння в воду необхідно зробити 2 дихання.

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язане з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ розташовані в безпосередній близькості від водоймищ (річок, озер, морів і океанів). Вода дарує нам величезну радість в будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буєрний спорт), рідкому (купання, плавання, плавання на човнах і судах, приготування напоїв та їжі) і газоподібному (пара в сауні). Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона не любить людей недисциплінованих і не знаючих та карає тих, хто нехтує правилами спілкування з нею. Щорічно безліч людей гине на водоймах, приносячи страшне горе своїм рідним і близьким. Мова не йде про стихійні лиха, коли водна стихія обрушується на людей і людські та матеріальні втрати відбуваються не з вини людини. Йдеться про загибель людей через власну необачність або по незнанню основ поведінки на воді і біля неї (на березі, на плавазасобах). Статистичні дані та засоби масової інформації свідчать, що майже кожен день вода забирає життя десятків українців. Серед тих, хто тоне, четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки в літню жару під час купання, але і зимою або ранньою весною, провалюючись під лід). Перед літніми канікулами в закладах освіти України проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді і це - правильно і вкрай необхідно. Місцем купання повинен бути обладнаний пляж або спеціальна купальня. Акваторія пляжу - обмежена буйками, дно спокійне за рельєфом, полого, піщане та перевірене на відсутність сторонніх предметів, які можуть нести небезпеку (скляні пляшки, корчі, водорості тощо). На території пляжу повинні бути щити із засобами порятунку (рятувальні круги, кулі тощо), рятувальний пост, щит із

зазначенням умов відпочинку (температура води і повітря, хвилювання, вітер). Необладнаний пляж (в походах, екскурсіях) обов'язково обстежується досвідченим дорослим. Перевіряється якість дна, відсутність корчів, пеньків, металевих предметів, відсутність водоверті, промислових та інших стоків, якість берега тощо.

Заходи безпеки при купанні

Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 20 градусів тепла. Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс. Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин. Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості. Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет. Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг. Якщо захопило течією, не намагайтесь з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега. Якщо Ви потрапили у водовірт, наберіть більше повітря в легені, зануртесь у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть. У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитесь від них. Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість. Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед. Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

Основними умовами безпеки є:

- правильний вибір місць купання;
- вміння дорослих і дітей плавати;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- тривалість купання не повинна перевищувати:
 - 15 - 40 хвилин при 24° С;
 - 10 - 30 хвилин при 22° С;
 - 5 - 10 хвилин при 20° С;
 - 3 - 8 хвилин при 18-19°С.
- заборонено купання при сильному вітрі, грозі, інших несприятливих метеоумовах;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, перевірити безпечність дна й достатню глибину водоймища;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно;
- кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції;

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не змагайтеся у швидкості просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і тощо), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса;
- купання дітей без супроводу дорослих.

Правила поведінки для дітей:

- купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків);
- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника;
- місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря;
- діти допускаються до купання після огляду лікарем;
- роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами);
- до й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шиккування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг;
- відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;
- при особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.

Правила поведінки під час катання на човнах:

- човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися за 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 й оснастити рятувальними засобами. Наказом установи призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден;
- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях;
- перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції;
- рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега;

- якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку;
- гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, які проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам;
- гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

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 встановлені 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;
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах тощо;
- кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- виходити на фарватер судноплавства.

Порядок дій у випадку нещастя

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.

Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкільа надходить світло. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; рятувати вплавав одночасно кількох людей неможливо.

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.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й 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.

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 на ній 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 того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться!

Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу. Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими,

спокійними рухами виплисти в бік, звідкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути:

- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. 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 свідомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення. У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40°C, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівний круг, дошку, мотузку та тощо. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплючого до себе спиною. В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (вклати й дати гарячого напою). Якщо потоплючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи. Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є

відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. 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 провисали, 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 й потребує багато часу. 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 та послідовно:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не 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 вдихання повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот у рот", а "рот у ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдихань – 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні - уперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдихань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє – 1:5.7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки пульсу на сонних артеріях;
- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

Переконайтеся у тому, що ви знаєте, куди звертатися за допомогою у разі надзвичайної ситуації!

Служба порятунку _____ 101

Національна поліція _____ 102

Швидка медична допомога _____ 103

Аварійна служба газу _____ 104

Дзвінки на номери всіх екстрених служб (101,102,103,104)

БЕЗКОШТОВНІ і можуть бути здійснені навіть тоді, коли на рахунок телефону відсутні кошти