

ПАМ'ЯТКА

Правила поведінки на воді

Умовами безпечного відпочинку поблизу води є: правильний вибір і обладнання місць купання на які місцева влада дала дозвіл купатися, навчання дорослих і дітей плавання, суворе дотримання правил поведінки під час купання та катання на плавзасобах, постійний контроль дорослих за дітьми у воді. **Але разом із тим** у зв'язку зі складною безпековою ситуацією, спричиненою бойовими діями на території Харківської області, регіональною комісією з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій Харківської області було прийнято рішення щодо заборони літнього купального сезону 2025 і рекомендовано **не відвідувати пляжі та інші місця масового відпочинку на водоймах** на території міста Харкова та Харківської області.

Основні правила безпечної поведінки на воді та біля води:

- першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати;
- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях;
- купатися найбезпечніше в спокійну безвітряну погоду при температурі води не нижче 18 °С, повітря – не нижче 24 °С;
- під час купання необхідно заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- діти повинні купатися обов'язково тільки під наглядом дорослих;
- учитися плавати потрібно під керівництвом інструктора чи батьків;
- **не можна** купатися та пірнати в незнайомих місцях, запливати за обмежувальні знаки;
- під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні,
- не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря та необхідних тренувань;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або сильна течія; якщо течія вас підхопила, не панікуйте, а пливіть за течією, поступово та плавно повертаючи до берега;
- не треба купатися довго, краще скупатися кілька разів, знаходячись у воді не більше 15 хв;
- не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- не пірняйте під людей, не хапайте їх за ноги;
- купатися рекомендовано вранці та ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів і катерів;
- не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома.

Якщо ви бачите, що кому-небудь із тих, хто купається, потрібна допомога, кличте на підмогу інших людей. Якщо допомогти можете тільки ви, знайдіть предмет, за допомогою якого потопуючий зможе втриматися на плаву. Це може бути рятувальний круг, матрац, гумова камера чи інший плавучий предмет, за який можна схопитися.

У будь-якому разі пливіть на допомогу потопуючому **тільки за умови, що ви добре плаваєте та володієте прийомами порятунку**. Потопуюча людина знаходиться в стані паніки й абсолютно не контролює свої дії. Вона обов'язково буде чіпко хапатися за вас, дертися нагору, тому може втопити ще й вас замість того, щоб урятуватися. Коли ви підпливли до потопуючої людини, допоможіть їй триматися на воді та впливайте разом із нею на таке місце водойми, де ви зможете стати на дно.

Інженер з охорони праці

Зоя ПЕТРІЙ