БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ 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, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Але, 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

**Правила поведінки на воді:**

* Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
* Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
* Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10 м/сек, температури води – не нижче + 18° С, повітря – не нижче + 24° С.
* Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5 - 2 години.
* Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури та води.
* У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
* Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочивати у тіні.
* Не рекомендується купатися поодинці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
* Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
* Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
* Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.
* Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м’язи у постійному напруженні, не гониться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

**На воді забороняється:**

* купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
* залазити 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 на пляжах та інших місцях, які відведені для купання;
* вживати спиртні напої під час купання;
* забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
* підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
* допускати у воді ігри, які пов’язані з обмеженням руху рук і ніг;
* подавати хибні сигнали небезпеки;
* заходити глибше, ніж до поясу дітям, які не вміють плавати;
* купання дітей без супроводу дорослих.

Білоцерківський РУ ГУ ДСНС України у Київській області