



**СЛОВ'ЯНСЬКА МІСЬКА РАДА**  
**відділ з питань цивільного захисту,**  
**мобілізаційної та оборонної роботи та**  
**Слов'янські курси цивільного захисту**

**ПАМ'ЯТКА**  
**БЕЗПЕКА НА ВОДІ**

Відпочиваючи на воді, завжди треба пам'ятати про безпеку. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки вашого життя та життя ваших дітей, а також отримання задоволення на відпочинку.

Відпочивати на воді (купання, катання на човнах) бажано тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

**Правила поведінки на воді:**

- не запливайте за обмежувальні буйки;
- не підпливайте до моторних суден, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- не пірнайте з берегу в невідомих вам місцях (глибина може бути недостатньою для пірнання);
- не допускайте переохолодження тіла у воді, при прояві судом негайно вийдіть з води;
- не залишайте дітей без нагляду дорослих;
- не заходьте у воду в нетверезому стані;
- при рятуванні потопуючого звільніть його організм від води і робіть штучне дихання до відновлення серцевої діяльності.

**Викличте швидку допомогу;**

- під час травмування (голова, шия, спина, кінцівки) забезпечте йому повний спокій і викличте швидку допомогу;
- довготривале перебування на сонці може призвести до сонячного удару, який виникає при перегріванні організму прямими сонячними променями.

**Перші ознаки перегрівання:**

- слабкість, нудота, головний біль;
- відчувається підвищення температури тіла, з'являється блювота, можлива непритомність, судома.

**При перших ознаках сонячного удару:**

- потерпілого переміщують в холодне місце чи затінок; - до голови, шиї, тіла прикладають холод, дають пити підсолену холодну воду, чай;
- терміново викликають медичну допомогу або доставляють потерпілого до найближчого лікувального закладу.

**Бережіть своє здоров'я і життя!**