



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!