

Національний університет біоресурсів і природокористування України  
«Ніжинський агротехнічний коледж»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВП НУБіП України

«Ніжинський агротехнічний коледж»

О.В.Литовченко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**Пам'ятка**  
**"Правила поведінки на воді"**

Літо – чудова пора для відпочинку студентів, а вода – дивовижній засіб оздоровлення юнацького організму. Але купання корисне лише за розумної і безпечної поведінки.

Необхідно суворо дотримуватися *правил поведінки на воді влітку*, знати правила надання першої допомоги, вміти добре плавати, контролювати свої сили.

Пам'ятка щодо правил поведінки на воді містить основні вимоги безпеки під час купання, перебування біля водойм, пересування на човнах, катамаранах і т.д.

Правила поведінки на воді:

1. Перед купанням відпочинь, не заходь у воду розпашілим або спітнілим, зроби невелику розминку.
2. Заходь у воду повільно і обережно, зайшовши в воду по пояс, зупинись і швидко занурся з головою.
3. Не відпливай далеко від берега, не запливай за розмітку, буйки.
4. Не перебувай у воді довше 15 - 20 хвилин.
5. У воді не стій без руху, плавай і купайся.
6. Не плавай один, особливо, якщо не впевнений у своїх силах.
7. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних з хапання один одного за ноги, руки.
8. Якщо щось налякало тебе у воді, не кричи, в легені може потрапити вода.
9. Не заходь у воду вище пояса, якщо не вмієш плавати або плаваєш погано.
10. Не запливай у місця руху моторних човнів, скутерів, суден і не наближайся до них.
11. Якщо бачиш, що моторний човен або скутер рухається на тебе, махай руками, щоб тебе помітили, і відпливай у сторону.
12. Не запливай далеко на надувному матраці або кругу, надувний плавальний засіб може вийти з ладу або тебе віднесе вітром далеко від берега.
13. Не намагайся плавати на колодах, дошках, саморобних плотах.
14. Розраховуй свої сили при запливі так, щоб їх вистачило на зворотний шлях.

15. При появі втоми спокійно пливи до берега, деякий час можна відпочити лежачи або пливучи на спині.

16. Не старайся глибоко пірнати або плисти якомога довше під водою.

17. Не пірнай в незнайомих місцях – на дні можуть виявитися камені, корчі, металеві прuti і т.д.

18. Не чіпляйся за човни, не залазь на бакени, буйки і т.д.;

19. На воді стеж за молодшими братами (сестрами).

#### **На воді необхідно пам'ятати!**

1. Краща погода для купання ясна і безвітряна.

2. Необхідна температура повітря для купання 25 і більше градусів.

3. Кращий час для купання з 8 до 10 години ранку та з 17 до 19 години вечора.

4. Не рекомендується купатися раніше, ніж через 1,5 години після їжі.

5. Не можна купатися в штормову погоду або в місцях сильного прибою.

6. Купатися дозволяється в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

7. Для тих, хто не вміє плавати купатися необхідно тільки в спеціально обладнаних місцях глибиною не більше 1,2 метра.

8. Купання вночі заборонено!

9. Перед купанням у незнайомих місцях спочатку обстеж дно.

10. Не пірнай у незнайомих місцях.

11. Якщо судомою звело м'язи, лягай на спину і пливи до берега, постарайся розтерти зведений м'яз рукою. Стримуйся на воді і клич на допомогу.

12. Якщо втомився, а до берега далеко, відпочинь, прийнявши положення «лежачи на спині»!

13. Потрапивши в швидку течію, не слід намагатися плисти проти неї, пливи за течією по діагоналі до берега.

14. Опинившись у вирі, не піддавайся паніці. Зроби великий вдих і, занурившись у воду, зроби сильний ривок і під водою пливи в сторону за течією, через кілька метрів спливай на поверхню.

15. Заплутавшись у водоростях, не роби різких рухів. Лягай на спину і намагайся повільно і спокійно випливи в ту сторону, звідки приплив. Якщо не вдається, звільни від рослин руки, підтягни обережно до себе одну ногу і звільни її руками, потім іншу.

16. Тривале перебування у воді може призвести до сильного переохолодження тіла.

17. Паніка – основна причина трагедій на воді. Ніколи не піддавайтеся паніці.

18. При наданні допомоги не хапайся за людину, яка рятує тебе, довіряйся їй і намагайся допомогти своїми діями.