

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ВОДІ

Перед виходом до води:

Обирайте **офіційні пляжі** з рятувальниками та буйками.

Без алкоголю та перевтоми.

Перевірте **прогноз** і штормові прапори.

Дітям — лише під постійним наглядом дорослого.

Човни, SUP, гідроцикли

Жилет на кожному. Не перевантажуйте засіб.

Тримайтеся подалі від судноплавних ходів; майте **свисток/ліхтар/зв'язок**.

Не виходьте на воду під час грози, туману, сильного вітру.

Під час купання:

Заходьте у воду **поступово**, не стрибайте в незнайомих місцях.

Не запливайте за буйки, не використовуйте надувні матраци під час вітру.

При судомі: ляжте на спину, **потягніть носок стопи на себе**, повільно пливіть до берега.

Домедична допомога при утопленні:

Забезпечте **власну безпеку**, кличте людей, телефонуйте **112 / 101 / 103**.

Рятуйте за правилом «**Дістати — Кинути — Підплисти**» (спочатку подати палицю/коло/мотузку).

Якщо людина не дихає: зробіть **5 рятувальних вдихів**, далі **СЛР 30:2** до приїзду медиків.

Якщо дихає: зігрійте, зняти мокрий одяг, контролюйте стан.

