**БЕЗПЕКА НА ВОДІ**



Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку – відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об’єктах, завжди треба пам’ятати про безпеку.

На Надвірнянщині протікають  2 великі річки - Прут та Бистриця Надвірнянська. В районі є ставки, озера, функціонують приватні водойми, басейни, на яких відпочивають діти та дорослі.

Щоб відпочинок біля води не обернувся на лихо, необхідно дотримуватись елементарних правил.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, впевнено, у випадку необхідності, може надати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Але навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним і дотримуватись правил поведінки на воді.

**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  й катання на плавзасобах;
* постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

**Загальні правила поведінки на воді:**

* відпочинок на воді (купання, катання на човнах чи інших плавзасобах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях
* Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби
* Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, температурі води – не нижчою за +18°С, повітря – не нижчою за +24°С
* Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря
* Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години
* Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води
* У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.

Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.

Не рекомендується купатися поодинці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

**Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.**

Лікар-дезінфекціоніст Надвірнянського РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ України» Г.Катаман