

Безпека на воді та перша допомога

Твоя інструкція для безпечного літа

Жорстока статистика: Утоплення — 3-тя причина смерті від ненавмисних травм у світі.



**Міф: Потопельник
голосно кричить та
розмахує руками.**



**Реальність:
Це відбувається ТИХО.**

- Людина не може підняти руки (інстинктивно тисне ними на воду, щоб випірнути).
- Гортань заблокована водою — звуку немає.

Де купатись безпечно?

ТАК – Безпечні зони



- ✓ Спеціальні пляжі
- ✓ Рятувальний пост
- ✓ Обмежувальні буйки
- ✓ Чисте піщане дно

НІ - Зони ризику



- ✗ Біля гребель, шлюзів та мостів
- ✗ Зарослі очерету та латаття (ризик заплутатись)
- ✗ Великі хвилі або стрімка течія

5 золотих правил плавця



Не лізть у воду після сонця
спершу вмийся холодною водою



Не купайся наодинці



Не запливай за знаки



Жодних надувних матраців
під час сильного вітру



Не пірнай у невідомих місцях
завжди використовуй «Правило першої перевірки дна»

Коли жарти закінчуються фатально



ЗАБОРОНЕНО хапати
за ноги під водою.



ЗАБОРОНЕНО жартома
«ТОПИТИ» один одного.



ЗАБОРОНЕНО штовхати
з мостиків або пірсів.



ЗАБОРОНЕНО подавати
неправдиві сигнали про допомогу.

Що робити, якщо звело м'яз (Судомома)



Зміни стиль.
Лягай на спину.



Головна дія.

Сильно потягни
носок ноги
на себе рукою.



Глибоко вдихни.
Це збільшить
плавучість тіла.



Альтернатива.
Якщо не відпускає —
сильно вщипни chore місце.

Ознаки утоплення: На що дивитись?

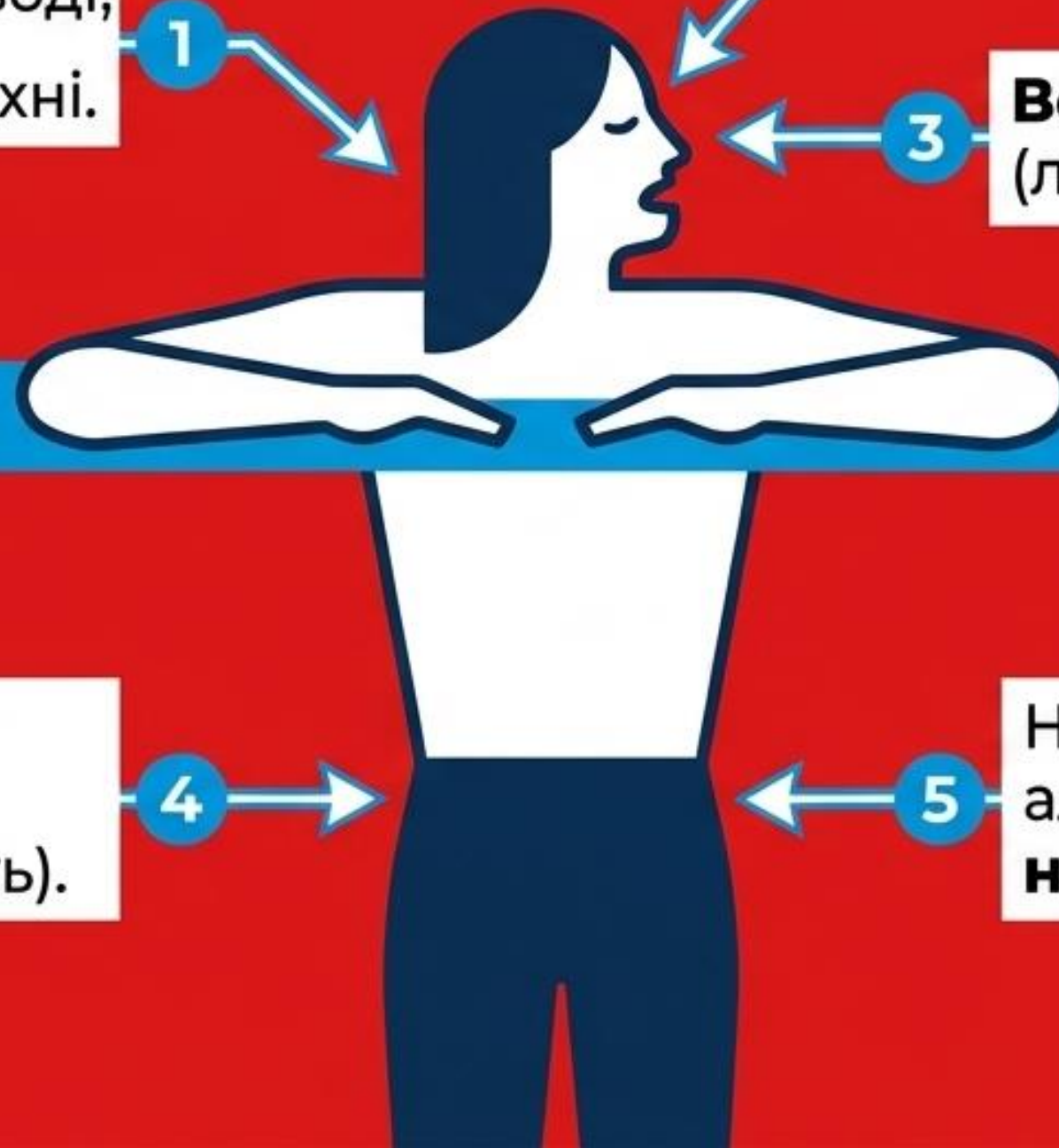
1 **Голова низько** у воді,
рот на рівні поверхні.

2 **Очі заплющені** або
погляд «**скляний**».

3 **Волосся закриває обличчя**
(людина його не відкидає).

4 **Вертикальне
положення**
(ноги не працюють).

5 Намагається плисти,
але **залишається
на одному місці**.



Допоможи, не ставши жертвою



ВАЖЛИВО! Підпливати до людини, що панікує, можна **ТІЛЬКИ ЗІ СПИНИ.**

Крок 1: Оцінка стану на березі



- 1. Тверда поверхня:**
 Поклади потерпілого на спину.
- 2. Свідомість:**
 Голосно запитай «Ти мене чуєш?».
- 3. Дихання (10 секунд):**
 Використовуй метод «Чую, бачу, відчуваю» (нахили вухом до рота, дивись на грудну клітку).
- 4. Дзвінок:**
 Негайно викликай 103 (чітко назви місце та стан).

Крок 2: Серцево-легенева реанімація (СЛР)

Очистити рот від піску та мулу.

30

натискань на центр
грудної клітки.

Глибина: **5 см** | Темп: **100-120** на хвилину.



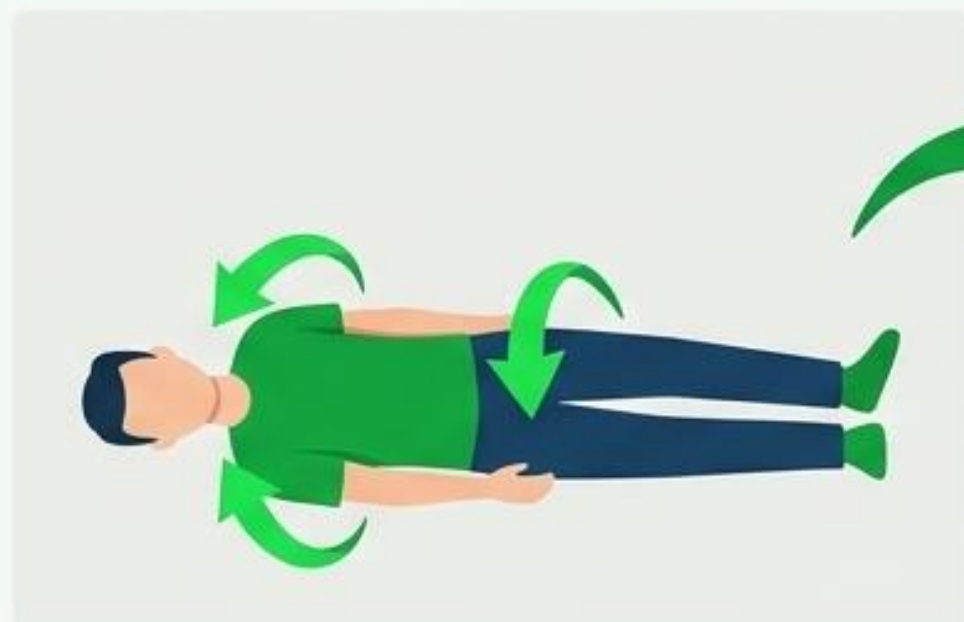
2

вдихи
(затиснувши ніс,
через тканину).

Продовжуй цикл (30:2) до появи дихання або приїзду медиків.

Крок 3: Стабільне бокове положення

Що робити, коли людина почала дихати?



1. Поворот: Обережно поверни потерпілого на бік (це профілактика захлинання).

2. Упор: Зігни верхню ногу в коліні для стабілізації тіла.

3. Тепло: Зніми мокрий одяг, розітри шкіру, вкрий чимось теплим.

Не давати пити чи їсти до повного огляду лікарем.

Запам'ятай. Збережи. Врятуй.

101



**Рятувальники
(ДСНС)**

103



**Швидка медична
допомога**

112



**Єдиний номер
екстрених служб**