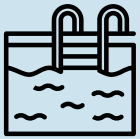


# 8 ПОРАД ЩОДО БЕЗПЕКИ НА ВОДІ

Літо вже близько! Спекотні дні та сонячні промені означають більше часу на свіжому повітрі та, зокрема, біля води\*. Тому вкрай важливо, щоб люди будь-якого віку знали основи безпеки у воді. Утоплення є основною причиною смерті дітей від 1 до 4 років і другою за поширеністю причиною смерті від ненавмисних травм у віці від 5 до 14 років. Ось кілька порад, які допоможуть зберегти вас та вашу родину.



Навчіть дітей завжди питати дозволу перед тим як підходити до води.



Слідкуйте за дітьми, що знаходяться у воді та біля неї (навіть за наявності рятувальника), а також вмійте розпізнати ознаки утоплення.



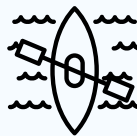
Ніколи не плавайте поодиноці.



Звертайте увагу на прапори, знаки чи плакати, які попереджують про небезпечні умови для купання. Навчіться розпізнавати поширені види загроз у воді.



Молоді або недосвідчені плавці, знаходячись у воді чи біля неї, повинні бути вдягнуті у добре підігнаний рятувальний жилет.



Люди будь-якого віку повинні носити рятувальні жилети під час катання на човнах чи перебування в будь-яких відкритих водоймах (річці, океані тощо).



Навчіть дітей не штовхати один одного у воді та не грати в ігри, де вони затримують дихання.



Переконайтеся, що всі члени сім'ї володіють елементарними навичками плавання, наприклад, вмійте гребти та триматися на воді. Багато міст, YMCA та громадські центри пропонують безкоштовні або досить недорогі уроки плавання.