

Советы



по безопасному плаванию для всех

- Всегда плавайте с кем-нибудь еще и не упускайте друг друга из вида.
- Уделяйте особое внимание детям, когда они находятся рядом с водой.
- Учитывайте состояние своего здоровья. Люди с эпилепсией или заболеваниями сердца больше подвержены риску утопления.
- Если вы не умеете плавать, не заходите в воду глубже, чем по грудь.
- Если вы планируете плавать, не употребляйте алкоголь или наркотики.
- Не ныряйте, если глубина воды менее 2,5 м или неизвестна.
- Обращайте внимание на погоду и никогда не плавайте во время шторма или грозы.
- Самое безопасное место для купания — общественный пляж или бассейн, где присутствуют спасатели.

Знайте признаки утопления

Каждый год сотни жителей Нью-Йорка тонут. Это может случиться с кем угодно, везде, где есть вода. Утопление происходит быстро и бесшумно. Может показаться, что тонущий человек плещется или машет руками, в то время как он изо всех сил пытается удержаться на плаву. Позаботьтесь о снижении риска. Овладейте базовыми навыками плавания. Подумайте о том, чтобы пройти курс по сердечно-легочной реанимации (СЛР). Искусственное дыхание, оказание первой помощи и звонок в службу 911 могут спасти жизнь.



Позаботьтесь о безопасности детей

Дети и подростки подвергаются наибольшему риску утопления. Всегда держите малышей на расстоянии вытянутой руки, даже на мелководье.

Наличие спасателей и спасательных жилетов не заменят пристального наблюдения со стороны взрослых. Убедитесь, что ваш бассейн надежно огорожен и недоступен для детей.

Берегите здоровье

Микробы могут распространяться через воду. Чтобы не заболеть, не глотайте воду и тщательно ополаскивайтесь до и после купания. Никогда не плавайте в мутной воде и воде необычного цвета.

Не заходите в воду при наличии диареи, открытых порезов или ран. Не мочитесь и не испражняйтесь в воду. Делайте частые перерывы, чтобы сводить детей в туалет.

Правила катания на лодке

Всегда соблюдайте правила безопасного катания на лодке и надевайте спасательный жилет, одобренный Береговой охраной США (U.S. Coast Guard) (типы I-III). Никогда не следует использовать надувные средства для плавания, такие как нарукавники, круги и матрасы.

Дополнительная информация

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health