



Для плавання у холодній воді використовуйте гідрокостюм.

Якщо ви побачили когось у біді, ці прості кроки можуть врятувати життя:

1 КРИЧІТЬ

Так ви підбадьорите людину та направлятимете її до берега.



2 ПРОТЯГНІТЬ

Візьміть довгий предмет, наприклад гілку або одяг, та протягніть його постраждалому, але при цьому не заходьте у воду.



3 КИНЬТЕ

Киньте постраждалому рятувальний круг або інший предмет, що тримається на воді, та зателефонуйте 112, щоб викликати берегову охорону.



Water Safety Ireland – це громадська організація, створена для контролю безпеки на воді в Ірландії.

Регістраційний номер благодійної організації:
СНУ 16289



SÁBHÁILTEACHT UISCE NA hÉIREANN,
AN BÓTHAR FADA, GAILLIMH, ÉIRE, H91 F602.

WATER SAFETY IRELAND, THE LONG WALK, GALWAY, H91 F602.
091-564 400 | LOCAL: 1890 420 202 | www.watersafety.ie



**БЕЗПЕЧНЕ ПЛАВАННЯ
ЗНАЙТЕ, КУДИ ВИ
ЗАХОДИТЕ...**

**БІЛЬШЕ НА
WATERSAFETY.IE**

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ЦІ ПРАВИЛА.



Щоб безпечно проводити час на воді, навчіться плавати та пройдіть підготовку з надання допомоги у надзвичайних ситуаціях.



Не запливайте на велику глибину. Плавайте вздовж берега, залишаючись на глибині, яка не перевищує ваш зріст.



Плавайте у водоймищах, які перебувають під наглядом рятувальників, та залишайтеся у межах ділянки, відміченої прапорцями рятувальної служби.



Плавайте з іншими. Ніколи не плавайте наодинці.



Заходьте у воду у місці, де дно має невеликий ухил, ніколи не стрибайте і не пірнайте у воду, адже приховані в ній об'єкти можуть становити небезпеку.



Щоб уникнути розривної течії, яка може винести вас у море, пливіть паралельно берегу, поки не опинитеся на спокійній ділянці.



Плавайте протягом коротких проміжків часу, оскільки прохолодна вода може призвести до дезорієнтації та переохолодження, що послаблює м'язи.



Дотримуйтеся порад рятувальників і звертайте увагу на знаки безпеки.



Ніколи не вмовляйте інших ризикувати.



Ніколи не використовуйте надувні засоби у відкритих водоймах, оскільки вітер може віднести вас від берега.



Запам'ятайте, де знаходиться найближчий рятувальний круг – він знадобиться у разі надзвичайної ситуації.



Заходьте у прохолодну воду повільно, дозволяючи організму акліматизуватися, щоб запобігти холодовому шоку.

**НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ
ЧАСОМ.
БЛАГОПОЛУЧНО
ПОВЕРТАЙСЯ ДОДОМУ.**