



УКРАЇНА

Чернівецька міська рада  
Управління освіти

вул. Героїв Майдану, 176, м. Чернівці, 58029, тел./факс (0372) 53-30-87  
E-mail: [osvitacv@gmail.com](mailto:osvitacv@gmail.com) сайт: [osvita.cv.ua](http://osvita.cv.ua) Код ЄДРПОУ №02147345

Керівникам закладів освіти  
Чернівецької МТГ

**Про запобігання виникненню  
нешасних випадків з людьми на  
водних об'єктах**

Відповідно до п. 10 Плану основних заходів цивільного захисту для закладів освіти Чернівецької міської територіальної громади на 2026 рік, затвердженого наказом управління освіти Чернівецької міської ради від 18.03.2026 № 63 та з метою запобігання загибелі людей на водних об'єктах, забезпечення належної організації безпечного відпочинку дітей рекомендуємо керівникам закладів освіти:

- організувати проведення інструктажів в закладах освіти з доведення правил поведінки на воді та порядку надання долікарської допомоги потерпілим на воді, що додаються;
- залучати до проведення занять, бесід відповідних фахівців служби порятунку та медичних працівників;
- розмістити в закладах освіти стенди з інформаційними матеріалами щодо попередження нещасних випадків на воді, відповідно до Правил поведінки на водних об'єктах;
- упродовж квітня-травня на батьківських зборах у закладах дошкільної, загальної середньої освіти розглянути питання організації безпечного відпочинку дітей у прибережній зоні, на водних об'єктах під час купального сезону літнього оздоровчого періоду;





Категорично заборонити:

- купання в місцях, де встановлено відповідні щити з надписами «КУПАТИСЯ ЗАБОРОНЕНО!»;
- перебування дітей біля водоймищ без супроводу дорослих;
- купання дітей в фонтанах;
- купання у нічний час;
- пірнання в невідомих місцях;
- перебування дітей на територіях і місцях, що несуть загрозу життю та здоров'ю.

Встановити, що купання дітей при відсутності рятувального поста заборонено.

Додаток: на 8 арк.

**Заступник начальника управління  
з фінансово-економічних питань**

**Тетяна ДЕНИС**

Надія Шевчук 53-63-17

Додаток до листа  
Управління освіти ЧМР

### **Правила поведінки на воді для дітей**

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язане з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ розташовані в безпосередній близькості від водоймищ (річок, озер, морів і океанів).

Вода дарує нам величезну радість в будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буєрний спорт), рідкому (купання, плавання, плавання на човнах і судах, приготування напоїв та їжі) і газоподібному (пара в сауні).

Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона не любить людей недисциплінованих і незнаючих та карає тих, хто нехтує правилами спілкування з нею. Щорічно безліч людей гине на водоймах, приносячи страшне горе своїм рідним і близьким. Мова не йде про стихійні лиха, коли водна стихія обрушується на людей і людські та матеріальні втрати відбуваються не з вини людини. Йдеться про загибель людей через власну необачність або по незнанню основ поведінки на воді і біля неї (на березі, на плавзасобах).

Статистичні дані та засоби масової інформації свідчать, що майже кожний день вода забирає життя десятків українців. Серед тих, хто тоне, четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки в літню спеку під час купань, але й зимою або ранньою весною, провалюючись під лід).

Перед літніми канікулами в закладах освіти України проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді і це - правильно і вкрай необхідно. Місцем купання повинен бути обладнаний пляж або спеціальна купальня. Акваторія пляжу - обмежена буйками, дно спокійне за рельєфом, полого, піщане та перевірене на відсутність сторонніх предметів, які можуть нести небезпеку (скляні пляшки, водорості тощо). На території пляжу повинні бути щити із засобами порятунку (рятувальні круги, кулі тощо), рятувальний пост, щит із зазначенням умов відпочинку (температура води і повітря, хвилювання, вітер).

Необладнаний пляж (в походах, екскурсіях) обов'язково обстежується досвідченим дорослим. Перевіряється якість дна, відсутність корчів, пеньків, металевих предметів, відсутність водовертів, промислових та інших стоків, якість берега тощо.

### **Заходи безпеки при купанні**

Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 20 градусів тепла.

Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше, ніж по пояс.

Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть



виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.

Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.

Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід «відпочити» на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.

Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.

Якщо Ви потрапили у водоверт, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.

У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення «поплавець» і звільнитися від них.

Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.

Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.

Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.

#### **Основними умовами безпеки є:**

- правильний вибір місць купання;
- вміння дорослих і дітей плавати;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

#### **Загальні правила поведінки біля води:**

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;
- відпочивати безпечніше на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек., температурі води – не нижчою за +18°C, повітря – не нижчою за +24°C;
- 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;
  - тривалість купання не повинна перевищувати:
    - 15 - 40 хвилин при 24° С;
    - 10 - 30 хвилин при 22° С;
    - 5 - 10 хвилин при 20° С;
    - 3 - 8 хвилин при 18-19°С.
  - заборонено купання при сильному вітрі, грозі, інших несприятливих метеороумовах;
  - після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
  - не рекомендується купатися біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
  - перед тим, як стрибати у воду, перевірити безпечність дна й достатню глибину водоймища;
  - пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно;
  - кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції;
- Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не змагайтеся у швидкості просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

### **На воді забороняється:**

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами місцевого самоврядування та не обладнані для купання людей;
- вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і тощо), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса;
- купання дітей без супроводу дорослих.

### **Правила поведінки для дітей:**

- купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків);
- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника;
- місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря;
- діти допускаються до купання після огляду лікарем;
- до й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шиккування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг;
- відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;
- при особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.

### **Правила поведінки під час катання на човнах:**

- човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися за встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність й оснастити рятувальними засобами. Наказом установи призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден;
- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях;
- перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції;
- рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега;
- якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку;
- гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

### **Під час катання на малих плавзасобах забороняється:**

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- розгойдувати човен, пірнати з нього;



- категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- навантажувати малі судна понад встановлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- підходити близько до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах тощо;
- кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- виходити на фарватер судноплавства.

### **Порядок дій у випадку нещастя**

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; рятувати вплавав одночасно кількох людей неможливо.

Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінцець виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.

Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкіль приплив.

Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

### **Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути:**

- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше.

У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

### **Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді**

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40°C, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

### **При утопленні**

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потопуючих доводиться, коли: потопуючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопуючий: рятівний круг, дошку, мотузку тощо. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потопуючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопуючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно



його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани, заспокоїти та зігріти людину (вкутати й дати гарячого напою).

Якщо потопуючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

### **Діяти треба швидко та послідовно:**

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдихання повітря в його легені. Одночасно «краєм ока» контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом «рот у рот», а «рот у ніс», затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдихань – 16-20 за хвилину;



- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні - уперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

**Переконайтеся у тому, що ви знаєте, куди звертатися за допомогою у разі надзвичайної ситуації!**

<b>Служба порятунку</b>	<b>101</b>
<b>Національна поліція</b>	<b>102</b>
<b>Швидка медична допомога</b>	<b>103</b>
<b>Аварійна служба газу</b>	<b>104</b>
<b>Єдиний номер екстреної допомоги в Україні</b>	<b>112</b>