



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

# 8 порад, як мінімізувати ризик утоплення

Нідерланди – країна з великою кількістю води. У Нідерландах хлопчики і дівчатка вчаться плавати в молодому віці. Ви можете плавати і насолоджуватися водою в багатьох місцях, але переконайтеся, що це завжди безпечно.

Ви бажаєте поплавати (з дітьми)? Дотримуйтесь наступних порад, щоб мінімізувати ризик утоплення.

1. Плавайте, де можете, і повідомте тих, хто вдома, де ви збираєтесь плавати. Перевірте [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl), щоб знайти місце для купання поблизу.
2. Плавання (самостійно) у відкритих водоймах під наглядом рятувальників (з рятувальної бригади). Спостереження забезпечує додаткову профілактику та меншу ймовірність утоплення. Але будьте обережні: це, звичайно, ніколи не дає жодних гарантій.
3. Постійно стежте за маленькими дітьми, особливо, і не дозволяйте їм плавати чи гратися у воді наодинці (ніколи не плавайте самі). Залишайтеся у воді на відстані витягнутої руки від вашої (маленької) дитини і бажано перед лінією м'яча, це безпечніше.
4. Попередьте дитину про можливі небезпеки, дайте чіткі вказівки та домовтеся. Ваша (дитина) не вміє добре плавати? Забезпечте надувні плавальні кільця навколо надпліч. Ідіть на мілководдя, до колін вашої дитини у воду і не далі.
5. Враховуйте течії, хвилі, глибоку та холодну воду. Вода на вулиці ще дуже холодна, особливо навесні.
6. Не користуйтеся плаваючими предметами, рятувальними жилетами або кільцями для плавання, коли є вітер до води.
7. Безпечне плавання починається з уроків плавання та отримання диплома з плавання. Почніть вчити свою дитину плавати у ранньому віці. Це вчить першим навичкам, які збільшують шанси, що ваша дитина не буде панікувати і зможе врятуватися. Відвідайте веб-сайт [Allesoverzwemles.nl/zwemleslocator](http://Allesoverzwemles.nl/zwemleslocator) і дізнайтеся про можливості постачальника уроків плавання у вашому регіоні.
8. Продовжуйте регулярно плавати, щоб не забути, як плавати.



Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт:  
[www.allesoverzwemles.nl/waterland](http://www.allesoverzwemles.nl/waterland) або [www.reddingsbrigade.nl](http://www.reddingsbrigade.nl).

Heel Nederland zwemveilig