

# Безпека на пляжі починається вдома

## 1

### Оберіть безпечний пляж...

Завантажте мобільний додаток **Beachsafe**



Чи патрулюють сьогодні пляж рятівники?

Не слід купатися на не патрульованому пляжі, бо ніхто не врятує вас, якщо ви потрапите в халепу.



Пляж відкритий чи закритий?

Якщо пляж закритий, це означає, що перебувати у воді надто небезпечно – вам слід уникати будь-яких закритих пляжів.



Які небезпеки існують на пляжі?

Небезпеку можуть становити розривні течії, морська живність, наприклад, медузи "Блакитна пляшечка", або великі хвилі.



Наскільки сильне сонце?

Австралійське сонце може бути дуже сильним, тому обов'язково перевірте індекс ультрафіолетового випромінювання та подбайте про достатню кількість тіні та води протягом дня.



## 2 Упакуйте речі для забезпечення безпеки на пляжі

Сонцезахисний крем, капелюх та верхній одяг з довгим рукавом

- Сонцезахисний крем слід наносити не менш як за 30 хвилин до виходу на вулицю.
- Сонцезахисний крем слід наносити регулярно протягом дня, особливо якщо ви знаходитесь у воді.



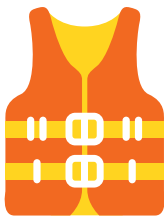
Купальні принадлежности

- Не слід купатися у звичайному одязі, тому що він може наповнитися водою (намокнути) і стати дуже важким, що ускладнить утримування на воді, плавання, чи перебування у воді.
- Існує безліч безпечних варіантів купальників, включаючи буркіні, які закривають все тіло.



Спорядження для безпечної риболовлі на скелях

- Якщо ви збираєтеся відправитися на риболовлю на скелях, переконайтеся, що ви дотримуєтеся правил, одягнені відповідним чином і маєте при собі правильне захисне спорядження.
- Рятувальні жилети під час риболовлі на скелях є обов'язковим правилом і за їх відсутності накладаються штрафи.
- Переконайтеся, що ви знаєте, як надіти рятувальний жилет - багато випадків утоплення трапляються через те, що люди не знають, як користуватися засобами безпеки.



Не беріть із собою алкоголь

- Переконайтеся, що у вас є достатній запас води для підтримки рівня рідини в організмі.
- Уникайте вживання алкоголю під час перебування на пляжі, оскільки він може погіршити вашу здатність ясно мислити та приймати правильні рішення.
- Алкоголь уповільнює вашу реакцію та збільшує шанси потрапити у біду, перебуваючи у воді.



# Як залишатися в безпеці на пляжі...

## Завжди плавайте між червоним та жовтим прапорцями

Рятувальники встановлюють прапорці там, де безпечно плавати, вони спостерігатимуть за цією зоною та помітять, якщо вам потрібна допомога.



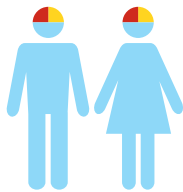
## Звертайте увагу на знаки безпеки на пляжі

Рятувальники встановлюють на пляжі знаки, що попереджають про можливі небезпеки – обов'язково зверніть увагу на ці знаки, перш ніж увійти до води.



## Привітайтеся з рятувальниками

Коли ви прийдете на пляж, підійдіть та привітайтеся з рятувальниками – вони приходять на допомогу, люблять знайомитися з новими людьми та відповідати на будь-які ваші запитання.



## Ніколи не плавайте наодинці

Завжди плавайте з другом або дорослим і ніколи не заходьте у воду наодинці.



## Якщо ви потрапили в халепу у воді, зберігайте спокій і підніміть руку.

Потрапити до океану, де неможливо торкнутися дна, може бути страшно, але не забувайте зберігати спокій і підняти руку за допомогою.

Намагайтеся триматися на плаву, і якщо ви відчуваєте, що вас забирає від берега, не намагайтеся плисти проти течії – це тільки виснажить вас і ви не зможете втриматися на плаву.



## В екстрених випадках дзвоніть за номером 000

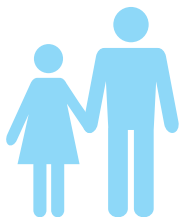
Якщо ви не вмієте плавати, не намагайтеся рятувати інших людей, що потрапили в біду – завжди викликайте допомогу – якщо рятувальник недоступний, дзвоніть за номером 000.

Ви можете допомогти потерпілому, кинувши йому щось, за що можна вхопитися, наприклад, дошку або охолоджувальний контейнер. Огляньте навколо, на багатьох пляжах встановлені червоні плавучі буйки для громадського користування.



## Рятувальники – це не няньки

Рятувальники надають допомогу, але вони не няньки, і діти ніколи не повинні залишатися самі на піску або у воді без нагляду дорослих.



## Наскільки безпечно ваше перебування на пляжі?

Пройдіть тест та дізнайтеся, як багато ви знаєте про безпеку на пляжі. [Натисніть на посилання.](#)

