



# правила поведения на воде





**Приближается лето** - прекрасное время, прелесть которого запомнилась нам всем еще с детства. Это, конечно же, каникулы. А каникулы означают свободу. Свобода давалась на целых три месяца. И это время можно было делать все что угодно - читать книги, смотреть телевизор, играть с друзьями на улице, кататься на велосипеде. И купаться!

Открытие купального сезона - это не только пора отпусков и каникул. Это время сопряжено с опасностью и прежде всего для детей. Обеспечение оборудованных мест для купания и знакомство детей с правилами поведения на воде - это основные пункты работы спасателей. Но не стоит забывать о главном условии безопасности на воде - ребенок может войти в воду только под присмотром взрослого.





Почти в каждом городе, селе есть речка или озеро. В летнюю жару особенно приятно окунуться в прохладную воду, понырять, попрыгать с трамплина, поплескаться с друзьями.



Но со временем, повзрослев и став родителями, взгляды на многие вещи мы изменили. В том числе и на учебу, а в особенности на каникулы. Мы знаем, что вода опасная стихия, поведение с которой требует осторожности. А точнее соблюдения правил безопасности, которые помогут избежать несчастных случаев. И наша задача как родителей обучить ребенка осторожному обращению с водой.



# Правила поведения на воде



Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19<sup>0</sup>С, воздуха 20-25<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



**Первое правило и самое главное** – Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.  
**НЕЛЬЗЯ купаться на не оборудованных пляжах!!!!!!!!!!!!!!**



**Второе правило** - бдительность взрослых. Если ваш малыш еще не умеет плавать, то вы должны все время держать его в поле зрения. Даже оставляя одного на берегу строить домик из песка, присматривайте за ним. На пляже обычно играет много детей постарше, которые в веселой игре могут случайно столкнуть младшего в воду. Поэтому желательно выбирать места для вашего отдыха более спокойные. Или, если это невозможно, то время подбирайте так, чтобы на пляже людей было поменьше - обычно это утро или вечер





Здесь важно отметить еще одно правило. Для детского организма нежелателен резкий перепад температур. Не разрешайте малышу забегать, прыгать резко в воду и не играйте в бросания в воду. На жарком летнем солнышке кровяные сосуды расширяются, а в прохладной воде моментально сужаются. Это может привести к судорогам. Лучше заходить в воду постепенно.

Если вы находитесь на отдыхе, на юге, то выбирайте место для игры малыша с тенью - это поможет избежать неприятностей с солнечными ожогами.

**Третье правило** - отпуская плавать ребенка одного, не полагайтесь на то, что вы надели на него круг, жилет или надувники. Такие приспособления - только средства моральной подстраховки для не умеющего плавать. В момент, когда волна или кто из купающихся случайно перевернет круг, сильные руки взрослого должны поддержать малыша, и не дать ему захлебнуться.



**Четвертое правило** - не разрешайте детям плавать, нырять, прыгать с вышки в воду в водоемах, которые не приспособлены для купания. Труба, стекло, всевозможный мусор на мутном дне омрачат летний отдых травмой, которая заставит бойкого пловца сидеть дома несколько недель.

Цивилизованные пляжи с ровным дном, где за безопасностью следит спасатель гораздо более удобное место для детского отдыха.



**Пятое правило**- не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

**Шестое правило** - нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.





**Седьмое правило** - Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

**Восьмое правило** - не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

**Девятое правило** - не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.





**Десятое правило** - попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

**Одиннадцатое правило** - оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Двенадцатое правило** - запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.





**Тринадцатое правило** - для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.



**Четырнадцатое правило** - при переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)



6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".





# КАК ПРИУЧИТЬ МАЛЫША К ВОДЕ



Если малыш знакомится с водой впервые, то он может бояться просто большого количества воды, которую он раньше видел разве что в ванной. Не заставляйте его сразу заходить глубоко и сразу учиться плавать. Испуг, который испытает при этом ребенок, может заложить панический страх перед водой на долгие годы вперед.

Помогите крошке освоиться, дайте почувствовать, что вода его держит и даже выталкивает. Предложите вначале зайти в воду по колени, затем по пояс. Пусть попробует присесть. Простые брызгания друг на дружку помогут в игре преодолеть у ребенка страх попадания воды в лицо и глаза. Покажите, что вода - это веселый друг, с которым можно играть. Бросив в воду не тонущие игрушки, вы дадите малышу возможность превратить общение с водой в веселую игру.

Следующий этап - научиться опускать лицо под воду и выдыхать в воду. Затем открыть глаза под водой. Такие незатейливые игры под присмотром взрослого сделают отдых на пляже приятным и помогут малышу подружиться с водой.



# Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

**6. Вызвать “Скорую помощь”.**

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.



## **НЕЛЬЗЯ**

ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.



# Требования к пляжам

Пляжи лагерей для отдыха детей и иных детских оздоровительных учреждений кроме соответствия общим требованиям к пляжам ДОЛЖНЫ быть ограждены штакетным забором со стороны суши. На этих пляжах спасательные круги и концы Александра навешиваются на стойках (щитах), установленных на расстоянии 3х метров от уреза воды через каждые 25 метров, оборудуются участки для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра. В местах с глубинами до 2 метров разрешается купаться хорошо умеющим плавать детям в возрасте 12 лет и более.

Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию. Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к воде площадка, на которой должны быть плавательные доски, резиновые круги, шесты для поддержки не умеющих плавать, обеспечивающие обучение средства. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в лагерях отдыха осуществляют руководители этих лагерей.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водоеме с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющие хорошо плавать и нырять. Купание детей проводится под контролем взрослых.



**"Давайте смотреть за детьми, давайте их учить поведению на водных объектах. Учим же мы детей переходить улицу на зеленый свет, и не переходить на красный. И купаться только в разрешенных местах, только в обследованных и только под присмотром старших".**

