

## **ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

**На пляжах и в других местах массового отдыха запрещается:**

- купаться в местах, где выставлены запрещающие знаки безопасности;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и др.);
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с них и с не приспособленных для этих целей сооружений воду;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- подавать сигналы ложной тревоги.

Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, их плавание на непригодных для этого средствах (предметах), совершение на водных объектах других неприемлемых действий.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа. При этом ответственность за безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

Эксплуатация пляжей в местах 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. В целях обеспечения безопасности в местах обучения плаванию должны быть в наличии плавательные доски, спасательные круги, шесты, плавательные поддерживающие пояса, электромегафоны и другие современные средства, обеспечивающие безопасность обучаемых и инструкторов.

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

### **СПАСАНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО**

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, при возможности немедленно сообщите о происшествии в службы экстренной помощи и зовите на помощь окружающих.

Оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах, приступайте к спасанию.

Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого подручного предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски и т.п.), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.

Если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего (в холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма, сбросьте только обувь). Приблизившись к утопающему, постарайтесь успокоить и ободрить его, возьмите его обеими руками сзади за плечи, стараясь избегать судорожных попыток ухватиться за вас, и плывите к берегу.

Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу, подхватив рукой за подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если вы подняли на берег пострадавшего в бессознательном состоянии необходимо до прибытия скорой помощи удалить из дыхательных путей воду, для чего:

- очистите полости рта и носа пострадавшего от ила или тины;
- уложите его животом вниз на бедро своей согнутой ноги так, чтобы его голова была ниже груди, и вода из легких шла вниз в направлении рта и носа, путем надавливания на спину пострадавшего, сжимать его грудную клетку;
- после того, как вода вытечет, если дыхание не восстановилось, уложите его на спину, на ровную твердую поверхность с откинутой назад головой, приступайте к проведению искусственного дыхания.

## **САМОСПАСАНИЕ**

Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Вынырните на поверхность воды, сделайте глубокий вдох, примите горизонтальное положение, раскинув при этом руки и ноги как можно шире, успокойтесь, отдохните, восстановите дыхание. Затем примите вертикальное положение в воде, удерживаясь на плаву энергичными движениями рук и ног, и продвигайтесь в направлении берега, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руку, зовите на помощь, стараясь привлечь к себе внимание.

Если свело судорогой мышцу, энергично разотрите или ущипните ее.

### **При падении в воду необходимо:**

- сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение;
- в воде вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения;
- при приближении спасателей подать сигналы поднятием руки, а также свистом;
- находясь в холодной воде и вдали от берега, принять свободную позу, по возможности согнуть ноги с поднятыми коленями, прижать руки к бокам и

груди. Время от времени выполнять непродолжительные движения или напрягать попеременно мышцы ног, живота, рук и шеи, одновременно подавать сигналы бедствия;

- при падении в холодную воду нескольких человек - сгруппироваться, прижаться друг к другу, положить руки друг другу на плечи для сохранения тепла.

### **Для борьбы с сильными течениями необходимо:**

- не старайтесь сразу же бороться с течением и пытаться добраться до ближайшего берега, а, поддерживая себя на поверхности, спокойно сориентируйтесь. Самый надежный способ быстрее выбраться из опасного места - это пересечь течение поперек. Если же оно закручивает по кругу, то старайтесь удалиться от центра круга, плывя по течению и постепенно сворачивая в сторону;

- сильные течения наиболее опасны не на больших глубинах, а на мелководье, где под водой могут оказаться камни, коряги, затонувшие деревья. Борясь с ним, необходимо сгруппироваться, энергично выпрямиться, повернуть туловище навстречу течению, попытаться встать на дно и удержаться на месте. В случае неудачи плывите по течению, придерживаясь основного потока до тех пор, пока он не вынесет на более спокойное и широкое место реки;

- может случиться, что сильное течение понесет вас на каменную глыбу, а для того, чтобы избежать столкновения, нет уже ни сил, ни времени, тогда необходимо сгруппироваться, попробовать повернуться ногами вперед, с их помощью ослабить силу удара, затем ухватиться за глыбу. Если не удастся повернуться ногами вперед навстречу глыбе, следует сгруппироваться, вытянуть вперед руки и таким образом ослабить силу столкновения;

- бороться с течением, плыть против него имеет смысл лишь в тех случаях, когда пловцу угрожает опасность быть занесенным к водопаду, плотине, турбинам гидроэлектростанции. Во всех остальных случаях для того, чтобы выбраться из быстрого течения, необходимо использовать его силу, двигаясь в направлении потока и немного поперек, в сторону того берега, к которому ему необходимо добраться.

### **При попадании в водоворот:**

- чтобы выбраться из водоворота бывает достаточно десяти-пятнадцати энергичных толчковых движений ногами в сочетании с координированными действиями рук (поскольку обычно протяженность водоворота определяется несколькими метрами);

- если вы все же очутились в самом центре водоворота и все попытки выбраться из него оказались безуспешными, не теряйтесь, а наберите побольше воздуха в легкие и нырните под водой, двигайтесь по течению, найдите течение воды, которое, изменив направление, устремляется вверх (такое имеется обязательно), и, воспользовавшись им, вы в несколько гребков очутитесь на поверхности за пределами водоворота.



## Правила безопасности на воде



Купаться надо часа через полтора после еды.



Если температура воды менее  $+16^{\circ}\text{C}$ , то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.



При температуре воды от  $+17$  до  $+19^{\circ}\text{C}$  и температуре воздуха около  $25^{\circ}\text{C}$ , в воде не следует находиться более 10-15 минут.



Плывать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.



Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.



Нельзя близко подплывать к судам.

## Правила безопасности на воде



Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.



Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.



Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.



Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.



Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.



Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.



Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.



## Действия в воде и у воды в опасных ситуациях

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.



Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.



Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.



Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.



При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением – «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, вдоль берега), а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

# Как избавиться от судороги



Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:



Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколеть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавков небольшую английскую булавку.



Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и пльви какое-то время на спине.



Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую – вправо, левую – влево) при этом разжав резко пальцы.



Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя – к животу и груди.

# Как избавиться от судороги



Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.

Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь! Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая ее в колену и сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог – это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду.

**Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!**

# Спасение утопающих



Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего, этот человек тонет и ему нужна помощь.

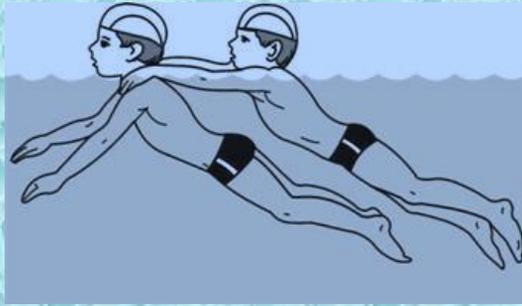


Всегда важно сообщить взрослым о тонущем человеке! Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега. Спасать человека лучше, используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6 - 7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того, кто ушел под воду.



# Спасение утопающих



Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом.



Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

**Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей.**

**Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.**