

# Меры безопасности на воде летом

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закаливания человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С (табл. 1).

*Таблица 1 Наиболее приемлемые режимы купания*

Температура воды, °С	Время купания, мин
18	6-8
20	10-12
Выше 20	До 15

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на детских пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием места купания, хорошей организацией купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

В оздоровительных лагерях и других детских учреждениях, расположенных на берегах рек, водоемов или вблизи них, место для купания должно выбираться по возможности у пологого песчаного берега, на 500 м выше по течению от места сброса сточных вод, на 100 м ниже по течению от причалов, пристаней, плотин и других гидротехнических сооружений и не должно находиться вблизи судового хода. Скорость течения в этом месте не должна превышать 0,5 м/с.

Дно акватории, отведенной для купания детей, должно иметь постепенный уклон до глубины 2 м, без ям, коряг, стекла и т. п., без уступов и опасных предметов (подводных камней, остатков свай и пр.).

Перед открытием лагеря и купального сезона дно акватории обследуется водолазами и очищается от опасных предметов. Обследование дна является обязанностью организации, которой принадлежит пляж, место купания.

На пляже оздоровительного лагеря, детского учреждения в месте купания оборудуются участки акваторий для купания и обучения плаванию детей до 9 лет с глубинами не более 0,7 м, а также для детей 9-11 лет и детей старшего возраста, не умеющих плавать или плохо плавающих, с глубинами не более 1,2 м (до уровня груди детей).

Участки для купания детей до 9 лет ограждаются штакетным забором высотой над поверхностью воды не менее 0,8 м; участки для купания детей 9-11 лет и детей старшего возраста, не умеющих плавать или плохо плавающих, обносятся линией поплавков, закрепленных на тросах, или огораживаются штакетным забором (ограждение может быть сделано из хорошо обструганных жердей диаметром 3-4 см, закрепленных на кольях, вбитых в дно на расстоянии не более 3 м один от другого).

В местах с глубинами до 2 м разрешается купаться детям в возрасте от 12 лет и только хорошо умеющим плавать. Эти глубины ограждаются буйками, расположенными на расстоянии 25—30 м один от другого.

В месте купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой и источников загрязнения воды. Выше по течению на расстоянии 500 м запрещаются стирка белья и купание животных.

Пляж оздоровительного лагеря, детского учреждения должен отвечать установленным санитарным требованиям: благоустроен, огражден штакетным забором со стороны суши, иметь тентовые навесы.

На расстоянии 3 м от уреза воды через каждые 25 м необходимо установить щиты с навешанными на них спасательными кругами и «концами Александра».

На территории лагеря оборудуется стенд с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде. На видных местах вывешиваются «Правила купания», устанавливается доска с данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра.

На территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

Открытие пляжа разрешается только после проверки его специально созданной администрацией комиссией с участием представителей ГИМСа и спасательной службы. После проверки составляется специальный акт.

Купание детей разрешается при наличии оборудованного места купания и ведомственного спасательного поста.

**Каждый лагерь или другое детское учреждение, расположенное у водоема, должно иметь ведомственный спасательный пост, который выставляется той организацией, в ведении которой находится данный лагерь или учреждение.**

Во время купания детей или других мероприятий на воде осуществляется патрулирование спасательной лодки, снабженной спасательным кругом и «концом Александра». В помощь ведомственному посту необходимо привлекать дружинников.

Ответственность за безопасность детей во время купания возлагается на инструктора по плаванию и спасанию.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью 10 минут.купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места складывают перед собой одежду и обувь. Руководитель проводит переключку. По окончании купания и одевания необходима повторно провести переключку и проверить вся ли одежда разобрана.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями (вожатыми) и медицинскими работниками. Методическое руководство купанием осуществляет инструктор по плаванию и спасанию.

Купание детей, не умеющих плавать, необходимо проводить отдельно от детей, умеющих плавать. Купание таких детей организует и контролирует руководитель оздоровительного лагеря или детского учреждения.

***Перед началом купания детей проводится следующая подготовка пляжа:***

– границы участков, отведенных для купания отряда (группы), обозначаются вдоль береговой черты флажками;

– на щитах развешиваются спасательные круги, «концы Александрова» и другой спасательный инвентарь;

– спасательная шлюпка со спасателем выходит за внешнюю сторону линии заплыва и удерживается в 2-3 м от нее.

С окончанием этих мероприятий отряды выводятся на свои участки купания, где каждая группа инструктируется о правилах поведения на воде. Купание проводится организованно, в присутствии лиц, умеющих плавать и оказывать помощь терпящим бедствие на воде.

Чтобы избежать беды, всем ребятам необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

**Помните:**

– купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;

– нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

– не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

– ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

– нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоа;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;
- не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Для удобства проведения уроков по плаванию необходимо оградить и соответствующим образом оборудовать площадку на берегу, которая примыкает к акватории.

На площадке должны быть:

- не менее 25 плавательных досок;
- не менее 25 медицинских резиновых кругов;
- 2-3 шеста, применяемых для поддержки при обучении не умеющих плавать;
- плавательные поддерживающие пояса;
- 3-4 ватерпольных и резиновых мяча;
- 2-3 рупора (мегафона) или электромегафона;
- специальный стенд с расписанием занятий, учебными плакатами по методике обучения и технике плавания.

***Во время купания детей на всей территории пляжа запрещается:***

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- игры и спортивные мероприятия.

**Меры безопасности при катании на лодках**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

*При катании запрещается:*

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время.

Катера и лодки должны быть в исправности, иметь полный комплект спасательных средств.

### **Действия утопающего при самоспасании**

Умение плавать – это способ самосохранения на воде. Плавание – жизненно необходимый навык. Умение хорошо плавать – гарантия от несчастных случаев на воде. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь товарищу, терпящему бедствие.

Обучением плаванию должны заниматься родители. Начинать обучение детей плаванию следует как можно раньше: дети почти не боятся воды.

Многие родители сознательно не учат детей плавать, боясь, что ребенок может утонуть, и, сами того не сознавая, наносят ребенку большой вред, делая его неполноценным. Между тем всего за 5-7 дней можно обучить ребенка держаться на воде, а также простейшим элементам плавания. Для этого надо заниматься систематически 3-4 раза в день по 10—15 минут.

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить ребенку правила поведения на воде, научить его действовать в трудных ситуациях.

При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать резких движений, так как колебания воды в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.

Следует дышать глубже и как можно дольше удерживать воздух в легких, это создает большую плавучесть. Можно задерживать воздух в легких более чем на 30 секунд.