



**В летний период, как показывает практика, наиболее распространенный способ времяпрепровождения – это отдых вблизи водоемов. Но, к сожалению, пренебрежение правилами безопасности при купании может привести к несчастным случаям.**

Статистика свидетельствует, что чаще всего в открытых водоемах тонут люди, умеющие плавать. Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты.

В связи с этим напоминаем об элементарных правилах безопасного поведения на водных объектах, помогающих избежать большинства крайне неприятных ситуаций:

- Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах. Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания. Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать. Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше.

Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей.

Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

- Желательно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи. Статистика показывает, что 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутьев и прочего мусора. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли.

- Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой. Шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.

- Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 90 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.

- Правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам – при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.

- Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.

- Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Также нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.

### **Помощь самому себе**

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия:

- В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.

- Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

- Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

- Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

- Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

### Спасение утопающего

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения или позовите людей хорошо умеющих плавать.

Но если ситуация сложилась так, что спасти терпящего бедствие придется в одиночку, данные рекомендации помогут все сделать правильно:

В первую очередь следует попробовать успокоить тонущего, дать ему понять, что помощь близка. Иногда этого бывает достаточно, чтобы человек перестал паниковать и сам доплыл до берега.

Наиболее действующий способ спасения — с лодки или с берега протянуть тонущему длинный шест или веревку, за которую он сможет ухватиться и выплыть. Если есть спасательный круг, нужно бросить его.

Подплывать к терпящему бедствие лучше всего сзади, так как тонущий человек инстинктивно хватается своего спасателя и сковывает его движения, может даже непроизвольно оглушить сильным ударом. Нужно перевернуть человека на спину и плыть с ним к берегу. Если он сопротивляется и тем самым утягивает спасателя на дно, можно погрузиться с ним на несколько секунд в воду, это поможет освободиться от судорожных захватов тонущего.

Если тонущий человек пошел ко дну, спасающий должен нырнуть, под водой взять тонущего под мышки либо за волосы и, сильно оттолкнувшись ото дна, всплыть с ним на поверхность.

### Оказание первой помощи

Оказание первой помощи утонувшему должно производиться прямо на берегу и как можно быстрее, так как смерть при утоплении обычно наступает через 5-6 минут.

Способ оказания первой помощи зависит от состояния, в котором находится утонувший.

Если пострадавший в сознании, нужно снять с него всю одежду, обтереть и укутать во чтонибудь сухое и теплое. Для того чтобы из легких вышла вся вода, требуется вызвать рвоту при помощи раздражения корня языка. После того как легкие освободятся от воды, желательно дать пострадавшему теплое питье. Если утонувший без сознания, но дышит самостоятельно, ему дают понюхать нашатырный спирт, затем энергично растирают все тело. После возвращения сознания легкие освобождаются от воды посредством рвоты. Пострадавшего необходимо доставить в больницу, особенно если наблюдается синюшность кожных покровов.

Если извлеченный из воды человек не подает признаков жизни, в первую очередь ему требуется очистить полость рта. Затем спасающий должен перевернуть пострадавшего на живот через свою согнутую в колене ногу так, чтобы голова пострадавшего находилась ниже желудка и легких. После этого спасатель ритмично нажимает на спину до тех пор, пока вода не вытечет из рта и носа. Манипуляции по удалению воды должны занять не более 10-15 секунд, затем сразу же нужно приступить к удалению жидкости из дыхательных путей. Для удаления воды из легких пострадавшего переворачивают на живот и делают ему искусственное дыхание "изо рта в рот" в сочетании с закрытым массажем сердца.

После того как человек придет в себя, его необходимо согреть и немедленно доставить в больницу для последующей интенсивной терапии.

**Помните! Бдительность и осторожность на воде никогда не помешают, даже если вы самый лучший пловец с медицинским образованием. Учитесь сами и учите детей во избежание трагедии. Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!**

**Телефон службы спасения «112», «01», «101».**

## Детская безопасность в летний период. Осторожность на воде



При проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном. Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено

Детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя

За купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение, старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде

Во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега

Решительно пресекать шалости детей на воде

Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты

Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.

## **Ответственность родителей за неисполнение или ненадлежащее исполнение родительских обязанностей**

Конституцией Российской Федерации установлено, что забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей (ч. 2 ст. 38 Конституции РФ).

В соответствии со ст. 63 Семейного кодекса РФ родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Все эти обязанности закреплены в статьях 64 и 65 Семейного кодекса РФ.

Ответственность за воспитание и развитие детей является общей и обязательной для обоих родителей, где бы они не находились. Временная передача родителями своих детей на воспитание родственникам, посторонним лицам либо в одно из детских учреждений не освобождает родителей от ответственности за воспитание и развитие детей. Обязанности по воспитанию детей родители и лица, их заменяющие, несут до совершеннолетия ребенка.



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

Пик гибели людей на воде происходит в период купального сезона. Абсолютное большинство несчастных случаев фиксируется в конце рабочей недели, в выходные и праздничные дни на водоемах, где нет сезонных спасательных постов, в местах необорудованных для купания и в вечернее время суток.

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения на воде. Анализ обобщенных данных об утонувших показывает, что большинство гибнет из-за неумения хорошо плавать, купания в необорудованных водоемах, нарушения навигационных правил, в аварийных ситуациях на лодках и других плавсредствах.

Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и др.

### **Каковы же меры безопасности?**

1. **Купаться лучше утром или вечером**, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°C, в более

холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон и др.

2. **Не входить, не прыгать в воду** после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.
3. **Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.** Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге.
4. **Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках.** Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: нельзя плавать с трубкой при сильном волнении воды. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.
5. **Не допускать грубых шалостей в воде:** подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.
6. **Не заплывать за ограничительные знаки,** т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.
7. **Не подплывать** к близко проходящим судам, лодкам и катерам.
8. **Внимательно следить за детьми** и ни в коем случае не оставлять их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров – этого вполне достаточно для того, чтобы совершилась трагедия. Не полагаться на всякие надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.