**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ НА БЕРЕГАХ ВОДОЕМОВ**

***В период пребывания на берегах водоемов, а также при проведении туристических походов по воде и вблизи водных объектов необходимо соблюдать следующие правила:***

1. При проведении экскурсий и походов си­стематически проводить с участниками разъясни­тельную работу об их поведении на воде и соблюдении мер предосторожности.
2. Руководителям не допускать купания лиц в водоемах самостоятельно, без присмотра.
3. Купание проводить организованно: в при­сутствии лиц, умеющих плавать и оказывать по­мощь терпящим бедствие на воде.
4. Купание производить группами не более 10 человек в огражденных местах с глубиною не более 1,5 метра, продолжительностью 20 минут. Дно места купания должно быть очищено от по­сторонних предметов или иметь обрешетку. За купающимися должно вестись непрерывное наблюдение.
5. Во время купания запретить спрыгивание в воду и ныряние с перил ограждения или с бере­га. Решительно пресекать шалости на воде.
6. В местах, специально оборудованных для купания, иметь спасательные средства: спасательные круги из расчета один круг на 5 купающихся, шест, спасательную веревку и лодку, оборудованную спасательным кругом и веревкой (конец Александрова).
7. Для купания в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном. Границы места ку­пания обозначаются буйками, обструганными и связанными между собой жердями и т. п. Купание проводится только под контролем лица, умеюще­го плавать, и при соблюдении всех мер предосто­рожности. Перед началом купания необходимо обследовать место для купания.
8. Там, где имеются лодки (весельные и мо­торные), катание на воде проводить только под руководством специалистов и при наличии спаса­тельных средств. К управлению моторными лод­ками допускать лиц, имеющих права управления мотолодками. Каждая лодка имеет определенную пассажировместимость, поэтому необходимо строго следить, чтобы лодки не перегружались более установленных норм
9. Во время купания и катания на лодках должен дежурить спасательный пост в составе 3 человек, обученных приемам спасения и пользо­вания спасательными средствами Спасательные посты организуются и выставляются ответствен­ными за проведение мероприятия. Спасательный пост оборудуется лодкой, двумя спасательными кругами и концом Александрова.
10. Во время купания и катания на лодках должен дежурить медработник для оказания пер вой медпомощи.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями.
2. Купаться в необорудованных, незнакомых местах.
3. Заплывать за буйки, обозначающие грани­цы плавания.
4. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
5. Прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
6. Загрязнять и засорять водоемы.
7. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
8. Приводить с собой собак и других животных.
9. Оставлять на берегу, в гардеробах и раздевалках бумагу, стекло и другой мусор.
10. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допу­скать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
11. Подавать сигналы ложной тревоги.
12. Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

**ПОМНИТЕ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И КАТАНИИ НА ЛОДКАХ ИСКЛЮЧАЕТ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ!**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ** **КУПАНИЯ**

**МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА** **ВОДЕ**

1. Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.
2. Не заплывайте за буйки.
3. Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.
4. Не уплывайте на надувных матрасах или ка­мерах далеко от берега.
5. Не купайтесь в нетрезвом состоянии и в шторм.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ**

1. Если вы оказались в воде и не умеете плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже.
2. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.
3. Если вы устали, то отдыхайте на воде лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.
4. Второй способ отдохнуть — сжаться «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять сделайте быстрый вдох над водой и снова «поплавок».
5. Если вы замерзли, согревайтесь напрягая по очереди руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.
6. Если вас подхватило течение реки — двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
7. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.
8. Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ**

1. Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства.
2. Успокойте и ободрите человека, заставьте его держаться за плечи спасателя.
3. Если он не контролирует своих действий, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортируйте его к берегу.
4. Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего отпустить вас.
5. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.
6. Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.
7. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут.
8. Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую по­мощь и при первой возможности отправьте в лечебное учреждение.

**ХАРАКТЕР ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**:

1. Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание, достаточно уложить его на сухую жесткую поверхность таким образом, чтобы голова была низко опущена. Затем следует раздеть спасенного, растереть его тело руками или сухим полотенцем. Желательно дать горячее питье (чай, кофе), укутать теплым одеялом и дать отдохнуть.
2. Если тонувший человек находится без сознания, но у него сохранены удовлетворительный пульс и дыхание, то следует запрокинуть его голову и выдвинуть нижнюю челюсть, после чего уложить таким образом, чтобы голова была низко опущена, своим пальцем освободить его ротовую полость от ила, тины и рвотных масс, затем насухо обтереть и согреть.
3. Пострадавшему, у которого отсутствует сознание, нет самостоятельного дыхания, но сохраняется сердечная деятельность, после предварительных мероприятий, направленных на осво­бождение дыхательных путей, нужно как можно быстрее сделать искусственное дыхание.
4. При отсутствии у пострадавшего дыхания и сердечной деятельности искусственное дыхание необходимо сочетать с массажем сердца.
5. Для удаления жидкости из дыхательных путей оказывающий помощь кладет тонувшего животом себе на бедро согнутой в коленном суставе ноги, надавливает рукой на его спину между лопа­ток, поддерживая при этом другой рукой его лоб и приподнимая голову.
6. Можно наклонить пострадавшего через борт лодки, катера или, положив лицом вниз, приподнять его в области таза.
7. Эти манипуляции не должны занимать более 10—15 секунд, чтобы не медлить с проведением искусственного дыхания.
8. Транспортировка пострадавшего в стационар целесообразна после восстановления его сердечной деятельности. При этом человек должен находиться в положении на боку на носилках с опущенным подголовником.
9. Госпитализация обязательна, поскольку имеется опасность развития так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боли в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохарканье, возбуждение, учащение пульса. Высокая вероятность развития у пострадавших отека легких сохраняется в период от 15 до 72 часов после спасения.