

## **ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ.**

Лето - замечательная пора для отдыха детей и взрослых. В теплые дни хочется отдохнуть у водоема, искупаться в реке или озере. Однако, беспечное поведение на водном объекте, неорганизованное и бесконтрольное купание таят в себе серьезную опасность.

Одной из основных причин гибели людей на водных объектах является купание в неустановленных местах. При нырянии в незнакомых местах можно удариться головой, потерять сознание и погибнуть. Детвора устраивает в воде игры, связанные с захватами других пловцов, плавают на бревнах, досках и самодельных плотках. Бесконтрольно купающиеся дети часто допускают переохлаждение тела, испытывают судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги, что может привести к гибели.

### **Помните, что на водоемах запрещено:**

- купаться в необследованных водоемах, в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с надписями о запрете купания;
- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;
- приводить с собой животных в места массового отдыха населения на воде;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи;
- одиночные, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема.

Напоминаем, что купание граждан в водоемах, где оно запрещено, одна из основных причин гибели людей.

Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности! Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

**Безопасное место для купания** - это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

- Береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- В местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой.
- Не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек.
- Границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра.
- На каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей.
- Глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра.
- На пляжах предназначенных для купания, должны располагаться, туалеты, раздевалки, урны для мусора, зонтики.
- При возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты расположенные на пляже, либо по телефону 112.

**Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях:**

### **Правила безопасности на воде для детей – без паники**

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 и 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 всё 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. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае **надо плыть перпендикулярно каналу** (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течения ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

### **Оказание первой помощи при возникновении судорог:**

- Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.

- Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

- Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.

- Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

**Нельзя** прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнце или после большой физической нагрузки.

### **Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде.**

Дети всегда должны быть под присмотром взрослых.

В воду ребенок может зайти только с разрешения взрослого и находиться всегда в поле зрения родителя.

Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заплывать за буйки или на определенное расстояние от вас. Особенно это касается кругов и надувных матрасов, которые очень быстро относят человека далеко от берега.

Не купайтесь сами и не разрешайте детям купаться в запрещенных водоемах. Помимо инфекции в воде, такое купание может быть опасно теми предметами, которые находятся на дне.

Не допускайте игр между детьми, которые могут привести к травмам. Например, прыгать друг у друга с плеч, подныривать и тянуть за ноги, топить друг друга. Шутки могут обернуться трагедией.

Не играйте с детьми на причалах, водорезах и набережных, то есть там, где можно упасть в воду. Лучше отойти на пляж или лужайку.

Ни в коем случае ребенок не должен подавать ложные сигналы о помощи. Расскажите малышу, что такими действиями он может отвлечь взрослых от действительно опасных ситуациях.

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.