**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ВОДОЕМЕ**

      Плавать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах; предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться.

      Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с.
Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°С, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне хватит.
- Не заплывайте за буйки, помните что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.

-Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.

- Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.

- Если при купании у вас случились судороги:
1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.
2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.
3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.
4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.
5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавок и т.п.).
6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

    Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.
 - Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды.
    Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом вы увеличите свою плавучесть.
    Бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.
    Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто за ним. При движении руки выполняют функцию весел.

     Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде.   Полезно знать всем:
1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.

2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. В близи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.
3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.
4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
Надеемся, что  вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь! Удачного вам отдыха на воде!

**Правила поведения в лодке**

* Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.
* Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.
* Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.
* Избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом.
* Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.
* Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

**Подготовка к походу на байдарке**
    Выбирая маршрут, рассчитайте правильно свои возможности.  В зависимости от маршрута выбирайте и снаряжение. Сплав по категорийным рекам гораздо опаснее, он требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Поэтому в такой поход обязательно берите с собой каски, гидрокостюмы и другое специальное снаряжение.

    Обязательно возьмите с собой ремкомплект. В него должны входить: запасной материал для заклеивания дырок, кусок наждачной бумаги, ножницы (чтобы вырезать заплаты), баночка с водостойким клеем, ацетон или растворитель для обезжиривания поверхности (бутылку с ацетоном обязательно подпишите, чтобы не перепутать с водой), кроме того, у вас должна быть толстая иголка с большим ушком, капроновые нитки и небольшой кусочек ткани.
    На маршруте любой степени сложности вы должны быть в спасательных жилетах. Местом стоянки нельзя выбирать заповедники, где запрещено разводить костры, избегайте также частных владений, военных баз, деревень, чтобы не причинять беспокойства жителям.
**Спасение утопающего**
    Ежегодно в России на различных водоемах гибнут от 15 до 20 тысяч человек.Множество несчастий случается с детьми, которые нередко бывают предоставлены сами себе.
    Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.
    Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.
    Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.
    Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлеките внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".

    После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения: в первую очередь освободите дыхательные пути человека от воды; обязательно очистите его ротовую полость; проводя непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду; вдыхая воздух в легкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.

**Основные меры безопасности при купании в открытых водоемах**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

С наступлением жаркой погоды, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.

**Правила безопасного поведения на воде:**

Купайся только в специально оборудованных местах.

Не нырять в незнакомых местах.

Не заплывать за буйки.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

**Если тонет человек:**

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

Не паникуйте.

Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой:**

Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.

Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.

Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

При необходимости позовите людей на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Администрация МО Сертолово.

**Место купания — оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа должна быть ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Обязательны щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы и т. д.), спасательный пост, шит с указанием условий купания (температура воды и воздуха, волнение, ветер).

**Необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т. д.

**Режим купания.** Температура (не менее): воды 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти не менее 1,5-2 ч. Время купания не более:

* 15-40 мин при 24°;
* 10-30 мин при 22°;
* 5-10 мин при 20°;
* 3-8 мин при 18-19°.

Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях.

**Основные правила**

Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.

Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет.

Не заплывать на фарватер.

Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т. п.

Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам. Может затянуть под днише, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной от форштевня.

Не нырять в необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой о дно или предметы на нем может привести к потере сознания и гибели). Даже осока, лежащая на воде, опасна.

Не терять друг друга из виду.

**Как поступать в некоторых случаях**

Почувствовав усталость — лечь на спину, легкими гребными движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути — приподняться над водой, откашляться.

Если несет течение — плавно приближаться к невысокому берегу. При попадании в омут — набрать воздуха в лег- кис, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать. Если запутался в тине — лечь на спину; возвращаться необходимо по следу в тине.

При судороге — лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку — укол снимает судорогу. Главное — спокойствие, не паниковать, не стесняться позвать на помощь.

**Зимний отдыху водоемов**

При организации переправ по льду необходимо учитывать следующие особенности:

* ледостав на реках длится дольше, чем на озерах и прудах;
* переходить реку по льду можно только в оборудованном и обозначенном месте (указатель, вешки).

При переправе в необозначенных местах необходимо:

* проверить качество льда и его толщину, для чего выделяются два человека, работающие в связке на расстоянии не менее Юме шестами, пешней, палками; запрещено исследовать лед в одиночку;
* прочность льда проверяется ударами палки или пешни впереди себя и сбоку (если после двух-трех ударов в одно место лед сохраняется и вода не выступает, то переправа возможна); запрещено проверять прочность льда ударом ноги;
* при выборе трассы перехода избегать опасных мест — впадения притоков, кустарников, деревьев, вмерзших предметов, наносов снега на льду, ненадежного льда (последний определяется по цвету: синеватый и зеленоватый лед обычно имеет достаточную толщину (более 7-10 см для пешеходов), лед желтоватого, беловатого оттенков ненадежен);
* толщина льда осенью и зимой при температуре воздуха от -1 до -25° должна составлять (весной в 2 раза больше) (табл. 7).

Таблица 7. Необходимая толщина льда при переправе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Объект | Вес.т | Толщина льда, см, не менее |
| Человек | Не более 0,1 | 7 |
| Легковой автомобиль | Не более 1,5 | 15 |
| Джип, Газель | Не более 3 | 20 |
| Грузовой автомобиль | Не более 5 | 25 |

У берега лед не должен зависать (вода в лунках должна выступить примерно на 1 см), лед должен быть прочно связан с берегом и без трещин.

**Каток на льду водоема**

Необходимая толщина льда для катка — не менее 25 см. Каток обязательно должен быть огорожен и оборудован, освещаться в вечернее время. Должен быть оборудован подход к катку.

**Правила поведения на льду**

Не кататься на санках, ледянках и т. д. с берега на лед, не убедившись в его прочности.

Не собираться большими группами на льду.

При подледном лове рыбы не пробивать лунки ближе 5 м от соседних.

При ледоставе и ледоходе не приближаться к кромке берега.

Во время ледохода не прыгать на льдины.

В случае опасности при движении по льду (на льду выступила вода, появилась греши на) отступать назад скользящим шагом, не отрывая подошвы от поверхности льда.

**Как спасаться и спасать на льду**

Если вы провалились под лед, нужно, широко расставив руки, лечь грудью на лсд и выкатиться на него. Можно упираться ногой в противоположную кромку пролома. Потом следует отползти от опасного места, не вставая. Для спасения провалившегося необходимо взять доску, шест, веревку или другое подручное средство, лечь на лед, подползти не ближе 2 м к пролому, подать спасательный предмет и вытащить провалившегося. Ни в коем случае нельзя подбегать к пролому.

 Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

     Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

    Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

     Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

    Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

    С наступлением жаркой погоды, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.

**Правила безопасного****поведения на****воде:**

     Купайся только в специально оборудованных местах.

     Не нырять в незнакомых местах.

     Не заплывать за буйки.

     Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

     Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более1,2 метра.

**Если тонет человек:**

    Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

    Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

    Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

     Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

     Не паникуйте.

     Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

     Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

     Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

    **Вы захлебнулись водой:**

     Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.

     Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.

     Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

     Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

     При необходимости позовите людей на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

     Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

     Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.