

Требования к выбору места для купания

в незнакомом водоеме

Перед купанием необходимо обследовать водоем. Место, выбранное для купания, должно находиться на песчаном берегу и иметь удобный спуск к воде.

Нужно убедиться в том, что в месте, выбранном для купания, отсутствуют коряги, нет топляка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов, нет водорослей, острых камней и других опасных предметов, бытового и технического мусора.

Следует присмотреться к воде. Если она не спокойна, свивается в длинные жгуты – это означает, что тут могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.

Выбрав место для купания, необходимо отметить пределы акватории, за которые запрещено заплывать.

Входить в воду нужно постепенно, осторожно, так как даже в знакомое место купания ночью течение могло принести различные предметы, которые могут



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!

в незнакомых местах, неиз-

Не используйте для плава-
они могут перевернуться.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!

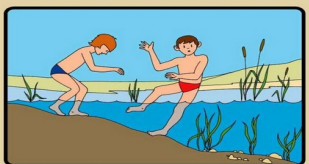
к обрывистых берегов
заболоченных и заросших

пайте



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!

бного положения, не ходите
одорослями дну.



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «Купание запрещено!!!»

Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов.

Никогда не купайтесь в незнакомых местах.

Не купайтесь в загрязненных водоемах.

Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи.

Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде.

Если во время отдыха Вы увидели, что человек тонет, помогите ему и окажите первую помощь.

Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!!!

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ

112

Организация плавательной зоны во время активного отдыха



Федеральное государственное
бюджетное учреждение
«Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического
воспитания»



Требования к оборудованию мест массового отдыха детей и подростков

Требования, предъявляемыми к зонам рекреации (пляж) водных объектов являются:

- соответствие качества воды водного объекта и санитарного состояния территории гигиеническим нормативам;
- наличие или возможность устройства удобных и безопасных подходов к воде;
- наличие подъездных путей в зону рекреации;
- безопасный рельеф дна (отсутствие ям, зарослей водных растений, острых камней и пр.);
- благоприятный гидравлический режим (отсутствие водоворотов, течений более 0,5 м/с, резких колебаний уровня воды);
- зона рекреации с учетом местных условий должна быть удалена от портов и портовых сооружений, шлюзов, от мест сброса сточных вод, а также других источников загрязнения;
- зона рекреации должна быть размещена за пределами санитарно-защитных зон промышленных предприятий и с наветренной стороны по отношению к источникам загрязнения окружающей среды и источникам шума;
- в зону купания не должны допускаться транспортные средства (лодки, катера, суда), за исключением средств спасательной службы;
- граница зоны купания должна быть обозначена опознавательными знаками;
- на территории пляжа должны быть выделены следующие функциональные зоны: отдыха, обслуживания, спортивная зона, зона озеленения, детский сектор, пешеходные дороги.

В местах, предназначенных для купания должны быть:

- спасательные посты и медицинские пункты, соответственным образом оборудованные и оснащенные средствами связи и радиофицированные;



Габаритные размеры серии знаков SwimGost 500x500мм

Обеспечение безопасного отдыха людей на воде и особенно детей требует от взрослых организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

Чтобы ребенок мой с пользой для своего здоровья отдохнуть у воды, он должен уметь плавать, знать и выполнять правила поведения на воде и видеть, что эти правила соблюдаются взрослыми и особенно родителями.

СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ:

- одиночные, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
- купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- использование плавсредств, не разрешенных для купания;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

Чтобы отдых на воде не обернулся трагедией, необходимо знать и соблюдать ряд общих правил поведения на воде во время купания

Температура воды должна быть 18-19 °С воздуха 20-25 °С.

Наиболее благоприятные условия купания – ясная, безветренная погода.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С – 6-8 мин;
- при температуре воды 20 °С – 10-12 мин;
- при температуре воды 24 °С – 15-20 мин.

Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при ознобе можно потерять сознание и судороги.



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА! НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА - НИЖЕ 16° ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°

СИЛЬНОМ ВОЛНЕНИИ МОРЯ.

После купания с маской, плавать с трубкой при



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!

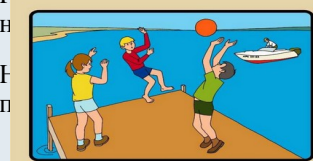
берега на надувных матрацах и автомобильных камерах, умеющих плавать. Всегда берегитесь волны.

Не стойте и не играйте в тех местах, где может упасть в воду.



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!

Не стойте и не играйте в тех местах, где может упасть в воду. Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду! Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду!



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

Используйте для спасения лодки, катера, суда, за исключением средств спасательной службы.

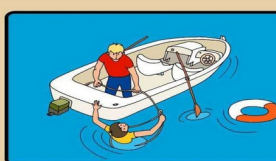


НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ. НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Не оставляйте попыток достать утонувшего человека до прибытия спасательной службы.



НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО С О ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.

НЕ КУПАЙСЯ в незнакомых местах!

Необходимо также знать, что, если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания. Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение правила. Никогда не следует идти на проплыл большого расстояния без тренировок. Это нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют оказать помощь.

Попав в **сильное течение**, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под ними могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ Простые правила:

ВОДА
РОССИИ

Федеральное
агентство
по техническому
регулированию
и метрологии
voda.org.ru



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах!



Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

УВАЖАЕМЫ РОДИТЕЛИ!!!

Соблюдайте правила поведения на воде в летний период и приучите это делать ваших детей!!!



Правила поведения на воде:

- Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха не менее 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.
- 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.
- Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
- Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно. Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого, мест.
- Нельзя близко подплывать к судам.
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.
- Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.
- Следите за играми детей даже на мелководье.
- Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ



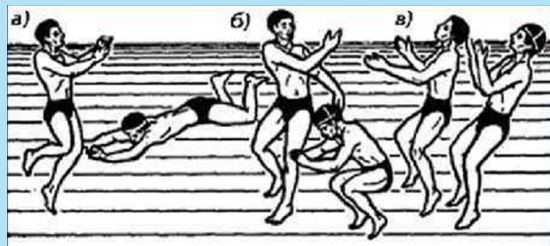
ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ



112

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА
ВОДЕ - ЭТО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА
ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ!!!**

При отсутствии возможности использования спасательных средств (большая удалённость пострадавшего от берега, отсутствие лодки и т.п.) спасение утопающего осуществляется вплаву. Привлечь внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», попросите вызвать «Скорую помощь» и «Спасателей», скинув одежду и обувь доплыв до утопающего. Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему. При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек. Плыть к пострадавшему следует способом кроль на груди, голову держать над водой, чтобы не упустить тонущего из вида. При необходимости освободиться от захвата тонущего. Если пострадавший погрузился под воду, следует запомнить где это произошло, после обнаружения пострадавшего, нужно поднять его на поверхность, и транспортировать тонущего любым, удобным для спасателя способом.



Оказание первой медицинской помощи:

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить.

При попадании жидкости в дыхательные пути:

положите пострадавшего животом на согнутое колено; проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки; путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;



после этого и при отсутствии деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

РЕАНИМАЦИЯ:

проверить у пострадавшего наличие пульса на сонной артерии;
 проверить наличие дыхания;
 уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть одежду, стесняющую грудь, обеспечить свободную проходимость дыхательных путей;
 встать рядом с пострадавшим слева от него на колени;
 если нет пульса на сонной артерии и дыхания, срочно приступить к реанимации, начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
 проводить реанимацию до прибытия врачебной помощи.



Опасности, которые подстерегают в воде!

Главный враг любого пловца— **СУДОРОГА**, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывете одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

изменить стиль плавания—плыть на спине;

при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;

при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками, обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;

при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;

произвести укальвание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место. Старайтесь все это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога—не повод, чтобы вы утонули!

