

**Безопасное поведение  
на водоёмах в  
различных условиях**

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды.



---

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.



# Правила безопасного поведения на воде

---

- 1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
- 2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
- 3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
- 4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
- 5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- 6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- 7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.



---

8. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

- 9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
- 10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

- 
- В среднем на водоёмах России в год погибает **6-7 тыс.** человек
  - **54%** - во время купания, чаще всего в нетрезвом состоянии или в необорудованных опасных местах
  - **до 25%** - во время водного туризма и при катании на лодках
  - **до 13%** - в период паводков и наводнений

**Гибель школьников на Сямозере в Карелии произошла 18 июня 2016 года.**

Группа, состоящая из сорока семи детей и нескольких инструкторов, шла на лодках по озеру и попала в шторм. Одна из лодок перевернулась, погибли четырнадцать детей. В ходе расследования стало известно о ряде нарушений, связанных с организацией похода и деятельностью лагеря, в котором отдыхали дети. Несколько сотрудников, допустивших эти нарушения, стали фигурантами уголовного дела и получили тюремные сроки по приговору суда.

---

*Трагедия произошла 7 июля 2010 г. с группой детей из оздоровительного лагеря «Азов» (ГБОУ Школа №1065 г. Москва). Утонули шестеро школьников в возрасте от 8 до 15 лет и один воспитатель, бросившийся им на помощь. По факту ЧП возбуждено уголовное дело по ч. 3 ст. 109 УК РФ (причинение смерти двум и более лицам по неосторожности вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей). Дети, погибшие в Азовском море 7 июля, не купались, а были смыты волной при проходе по затопленной Ейской косе.*

# Если тонет человек

---

- 1) Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- 2) Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- 3) Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- 4) 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 удастся, 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.



# 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».



---

7) 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.

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

# Если тонешь сам

---

- 1) Не паникуйте.
- 2) Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- 3) 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. Плывайте к берегу.





# Вы захлебнулись водой

---

- 1) Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- 2) Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- 3) Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- 4) Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- 5) При необходимости позовите людей на помощь.

---

Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах.



# Основные правила безопасного поведения на зимних водоемах

---

- 1) надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок толщиной не менее 7 см., а желтоватый лед опасен;
- 2) опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- 3) места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- 4) преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости



- 
- 5) при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5-6 м;
- 6) Катание на коньках разрешается при толщине льда: при одиночном катании – не менее 12 см; при массовом катании – не менее 25 см.
- 7) при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).
- 8) Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.



# Действия при аварии на водном транспорте

- Не паниковать.
- Не спасать свой багаж. Надеть на себя теплую одежду, а сверху спасательный жилет.
- Прыгать с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, а второй крепко держась за надетый на вас спасательный жилет. По возможности, прыгать дальше от корпуса и стараться сразу отплыть в сторону от тонущего судна
- Плыть только к спасательному средству;
- После погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).
- Оказать помощь детям, женщинам, пожилым людям, находящимся рядом с вами в воде. Указать направление движения в сторону спасательного плавсредства. Руководить их действиями короткими, четкими командами. (Пример: Плыви прямо!; Не паникуй!; Перевернись на спину – отдыхаем!; и т.д.)
- Оказать помощь себе и раненым.





---

## **Действия во время наводнения**

Если вы в зоне наводнения:

- включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация;
- без крайней необходимости не принимайте самостоятельных непродуманных действий;
- поднимитесь на верхний этаж здания, чердак или крышу, на деревья или другие возвышающиеся предметы или участки местности.
- постарайтесь найти и иметь при себе до эвакуации предметы, пригодные для самоэвакуации (автомобильную камеру, надувной матрац и т.п.);
- до прибытия спасателей подавайте сигнал бедствия: днем — вывешиванием или размахиванием белым или цветным полотнищем, подбитым к древку, в темное время — световым сигналом и, периодически, голосом;
- оказывайте помощь плывущим и тонущим людям;



## Действия после наводнения

- при подходе к зданию соблюдайте осторожность, проверьте надежность всех его конструкций (стены, полы), остерегайтесь падения каких-либо предметов, порванных и провисших электрических проводов;
- при осмотре внутренних комнат не применяйте в качестве источника света открытый огонь, спички, свечи и т.д. из-за возможного присутствия газа в воздухе. Для этих целей следует использовать электрические фонари на батарейках;
- проветрите комнаты, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов и просушите жилое помещение, обеззаразьте загрязненную посуду, столовые приборы, поверхность мебели. Для этих целей используйте кипяток или отбеливатель;
- проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов;
- выбросите пищевые продукты и запасы питьевой воды, которые были в контакте с водой;
- организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и выкачайте из них воду.



---

**РЕБЯТА, БУДЬТЕ  
ОСТОРОЖНЫ!!!**