|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№21(185)** | **Периодическое печатное издание органов местного самоуправления Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **25.07.2016 г** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Учредитель:****Администрация МО Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **Наш адрес: 632700 Новосибирская область, Чистоозерный район, с.Шипицыно, ул. Редько,65****Телефон 8(383)6893-192** |
| **Редактор: Макаркина Г.Д.** **Ответственный: Макаркина Г.Д.****Тираж 10 экз.** |

***В НОМЕРЕ*:**1. Правила оказания помощи при утоплении.
2. Безопасность при использовании маломерных судов
3. Как правильно вести себя на воде.
4. Безопасность отдыха у водоемов.
5. Несчастные случаи на воде и их причины.
6. Свежий воздух, солнце и вода.
7. Чаще всего несчастные случаи с людьми на воде.
8. С наступлением долгожданного лета.
9. Личная безопасность.
10. Безопасность на воде.
11. Вода.doc
12. Каждому следует помнить.
13. Безопасность поведения на воде.

  **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.** Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**Безопасность при использовании маломерных судов.****При использовании маломерных судов запрещается:*** перегружать плавсредства с выше установленной пассажировместимости (грузоподъемности);
* выдавать на прокат и пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
* прыгать в воду и купаться с лодки (катера);
* сидеть на бортах, раскачивать лодку, переходить с места на место или переходить (пересаживаться) на другую лодку (катер);
* заходить на плавсредствах в акватории, отведенные для купания;
* плавать и подходить к берегу в местах массового отдыха людей;
* подходить к другим двигающимся плавсредствам и пересекать их курс на опасном расстоянии (менее 500 метров);
* нарушать правила расхождения плавсредств;
* брать на плавсредства детей без сопровождения взрослых.
* пользоваться плавсредствами в состоянии алкогольного опьянения;
* пользоваться плавсредствами лицам, не умеющим плавать;
* отдаляться от берега на расстояние большее, чем указано в судовом билете.

***Запрещается управлять моторными плавсредствами лицам, не имеющим на это право*.**Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**Как правильно вести себя на воде:*** Купайся только в специально оборудованных местах.
* Не нырять в незнакомых местах.
* Не заплывать за буйки.
* Не приближаться к судам.
* 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 .

**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. Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»

Безопасность отдыха у водоемовПопробуем перечислить основные причины гибели детей на воде:* неумение плавать;
* оставление без присмотра;
* купание в необорудованных и запрещенных местах;
* несоблюдение температурного режима;
* незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Требования [безопасности](http://sarapylov-a-e.ucoz.ru/index/bezopasnost_na_vodoemakh/0-29) при купании?**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.Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» **НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ**Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения на воде. Анализ обобщенных данных об утонувших показывает, что большинство гибнет из-за неумения хорошо плавать, купания в необорудованных водоемах, при волнении на море, нарушении навигационных правил, в аварийных ситуациях на лодках и других плав средствах, во время переправ, в период паводков и наводнений.В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, заниматься подводной охотой, фотографированием и т. д. Нередко такие занятия заканчиваются трагически. При длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание.Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и др. Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них - малыши, оставленные без присмотра старшими. Отдыхая, надо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде, стараться как можно быстрее научиться плавать.ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ1. Утопление с попаданием воды в легкиеОказавшись под водой, тонущий человек задерживает дыхание. В результате накопления углекислоты в крови и соответствующего раздражения дыхательного центра головного мозга дыхательные движения возобновляются, и вода, при каждом вдохе, поступает в легкие. При выдохе из легких «выбрасывается» вода, смешанная с воздухом, который в виде крупных пузырей поднимается на поверхность. По ним можно обнаружить то мест, где находится пострадавший.2. Утопление без попадания воды в легкиеУ некоторых людей, склонных к спазмам гортани, попадание даже небольшого количества воды в верхние дыхательные пути приводит к смыканию голосовых связок и закрытию голосовой щели. При этом вода в легкие не попадает. Дыхательный центр находится в состоянии торможения, дыхательные движения очень слабые. Смерть наступает в результате нарастающего кислородного голодания через 4-6 минут после погружения. 3. Внезапная смерть в водеОна может наступить вследствие судороги межреберных мышц. При резком погружении в холодную воду возникает их сокращение при отсутствии расслабления. В результате происходит остановка дыхания, что влечет за собой остановку сердца.Из вышеизложенного следует, что смерть при утоплении наступает в результате прекращения поступления кислорода в организм. Наиболее чувствителен к кислородному голоданию головной мозг (потеря сознания в конце первой или в начале второй минуты).Но это еще не смерть, так как в организме имеются запасы кислорода, которые в состоянии в течение нескольких минут поддерживать жизнедеятельность в тканях.Период с момента остановки сердца до необратимых изменений в центральной нервной системе называется клинической смертью. За это время(4-6 минут) человека еще можно вернуть к жизни (восстановить дыхание и кровообращение). Появление необратимых изменений в организме означает биологическую смерть Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»  СВЕЖИЙ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ И ВОДА!!! С наступлением долгожданного лета, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.  Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни отдыхающих устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни людей  Как показывает проведенный анализ, Большинство из них находились в состоянии алкогольного опьянения.  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. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 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. 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. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах. 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! Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине". Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» **Чаще всего несчастные случаи с людьми на воде**.

|  |
| --- |
|   происходят при нарушении правил купания, катания на лодках, пользовании маломерными судами или от неумения плавать. Велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельности, появляется апатия и сонливость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии и недопустимо. В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, занимаются подводным фотографированием или охотой. Нередко такие занятия кончаются трагически. Поскольку у ныряльщиков нет дыхательного аппарата, то запасы кислорода у них ограничены только емкостью легких. При полной задержке дыхания происходит стремительное нарастание кислородного голодания, что влечет за собой внезапную потерю сознания. Частой причиной несчастья на воде является судороги ( непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания или при переохлаждении. Нередко пловцы и ныряльщики, имеющие дефект в барабанной перепонке, гибнут вследствие попадания воды в полость среднего уха. В данном случае вода раздражает вестибулярный аппарат, человек теряет пространственную ориентацию и не может самостоятельно выйти из воды.  Смерть в воде может наступить и по другим причинам. Случается, что умеющие плавать люди неожиданно тонут без признаков борьбы за жизнь. Даже при очень быстром извлечении их из воды никакие меры по оживлению не приносят успеха. Причиной их гибели является какое-либо органическое заболевание, преимущественно сердца. Нередки несчастные случаи при купании в необорудованных для этого местах. Опасны водоемы с непроверенным дном: там могут оказаться водовороты, холодные ключи и сильные подводные течения. Не рекомендуется купаться в местах, загрязненных промышленными водами. Много несчастных случаев происходит и при нарушении правил эксплуатации лодок, катеров, судов, при их плохом техническом состоянии, недостаточной подготовленности водителей, перегрузке этих судов людьми, несоблюдении установленных норм грузоподъемности. **Отдыхая или работая на воде, соблюдайте правила поведения, призывайте к этому других, учитесь правильно и своевременно оказывать помощь терпящим бедствие.** |

**С наступлением долгожданного лета, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.** * Купайся только в специально оборудованных местах.
* Не нырять в незнакомых местах.
* Не заплывать за буйки.
* Не приближаться к судам.
* 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 .

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:*** Оправляться в путь без спасательного жилета.
* Отплывать далеко от берега.
* Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.
* Нырять с лодки.
* Залезать в лодку через борт.

**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.

Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»Личная безопасность. Вот и лето. Нормальное лето, жара перемежается с прохладными, дождливыми днями. В жаркие сухие дни пляжи, как официальные, так и неофициальные, заполнены загорающими и купающими людьми. Но отдыхая на воде, не стоит расслабляться до такой степени, когда вопросы личной безопасности, безопасности на воде уходят на второй план или о них забывают совсем. Сейчас распространен отдых с использованием лодок, катеров, гидроциклов, но не стоит забывать, что они, как и все транспортные средства, относятся к источникам повышенной опасности и относиться к ним с осторожностью надо не только тем, кто на них катается, но и людям, отдыхающим вокруг, не стоит забывать о личной безопасности.Для начала, стоит отметить, что [продажа катеров](http://nsk-yachts.com.ua/sale_new/katera/%22%20%5Co%20%22%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B6%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%20) и аренда лодок и гидроциклов должны осуществляться компаниями официально зарегистрированными, могущими поддерживать безопасное использование водного транспорта и хорошее техническое состояние его. Пора, для обеспечения безопасности на воде, ужесточить требования к людям, управляющим катерами, лодками и гидроциклами. Достаточно вспомнить широко известные несчастные случаи, преступления, произошедшие при непосредственном участии водного транспорта.Ну и самое главное, не надо лезть в воду и строить из себя человека-амфибию, если не умеешь плавать, а дети должны быть всегда под присмотром взрослых, даже если им тоже хочется искупаться. Для обеспечения личной безопасности, лучше всего, купаться и отдыхать в специально отведенных местах, пляжах. И ни в коем случае нельзя купаться после принятия «на грудь».Если у купающегося человека случилась судорога, то необходимо сразу же выйти из воды. При невозможности это сделать, надо перевернуться на спину и плыть на спине. При судороге пальцев руки, нужно быстро сжать пальцы в кулак, резко махнуть рукой, разжав при этом кулак. Если судорога икроножной мышцы, то надо, согнувшись, взять стопу обоими руками и подтянуть ее вперед, сгибая ногу в колене. При судороге бедра нога подтягивается, взявшись руками за голень, к спине.Самое основное, для обеспечения личной безопасности, не паниковать, человек обладает положительной плавучестью и при нормальных условиях не может утонуть. Чаще всего, несчастные случаи происходят по независящим от человека обстоятельствам или при несоблюдении правил безопасности на воде. Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»

|  |
| --- |
| [**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**](http://www.shr24.ru/2011-07-25-05-29-49/2011-07-27-04-01-56/1472-2011-07-27-04-07-43.html) |

|  |
| --- |
| Скоро, совсем скоро наступит долгожданное лето. Сотни людей потянутся к любимым местам отдыха на берегах озер. Благо у нас в районе имеется огромное количество территорий, где можно прекрасно отдохнуть у воды. Есть где позагорать, половить рыбку, поплавать на лодке. Есть платные места отдыха, есть «дикие» пляжи. Выбирай на любой вкус. Мало кто задумывается о том, что платное место отдыха - это не только сбор денег с приезжающих отдохнуть. Такие места отдыха должны быть безопасны и оборудованы согласно требованиям определенных стандартов.Сегодня мы расскажем о том, как должно быть оборудовано место отдыха (пляж) и простейшие правила безопасности на воде.Владелец пляжа до начала купального сезона получает необходимые письменные заключения о санитарном состоянии пляжа и пригодности воды для купания. Обязательно обследует дно озера водолазами на предмет очистки от больших и острых камней, коряг, водных растений, битого стекла, водоворотов и воронок. Для оказания помощи терпящим бедствие на воде, оборудует спасательный пост с постоянным дежурством спасателей. Спасательный пост комплектуется спасательными средствами и имуществом: лодка или катер с надписью «Спасатель», (каждый член экипажа должен иметь на себе спасательный жилет), нагрудник, спасательный круг, «конец Александрова», бинокль, мегафон, свисток, комплект № 1 (маска, трубка, ласты), аптечка или санитарная сумка в соответствии с установленными нормами. Спасательная лодка (катер) должна находиться на воде, в 2-5 метрах за внешней границей участка купания, в течении всего времени работы пляжа.Владелец пляжа на въезде в зону отдыха должен установить стенд не только с указанием расценок за въезд в зону отдыха, но и с указанием опасных мест и наибольших глубин, описанием состояния территории объекта; установить баки для сбора отходов, туалеты. Продажа спиртных напитков в местах массового отдыха у воды категорически запрещается. Без обязательного выполнения всех вышеперечисленных мероприятий не допускается эксплуатация организованных мест массового отдыха на водоемах.Обычно на озеро мы едем семьями, с друзьями, и просто знакомыми, у которых есть малолетние дети. Старайтесь непрерывно вести наблюдение за купающимися детьми. Не разрешайте им нырять и прыгать в воду с мостков, наклонившихся к воде деревьев, катеров, лодок, а также сооружений, не приспособленных для этих целей. С целью недопущения возникновения опасных ситуаций не разрешайте детям находиться на участках, где наблюдается плавание на моторных и весельных лодках. Постоянно держите в поле зрения окружающую акваторию. Не допускайте купания и нахождения в воде лиц в состоянии алкогольного опьянения. Игры с мячом, спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся опасны. Нельзя также подавать крики ложной тревоги.Очень хочется иногда показать свою удаль, управляя моторной лодкой, но помните, что к управлению маломерными самоходными судами допускаются лица, которые прошли курс специального обучения, проверку знаний и имеют специальное удостоверение на право вождения маломерных судов. Нельзя передавать управление лодкой лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лицам, в болезненном или утомленном состоянии. Это может поставить под угрозу жизнь управляющего лодкой и безопасность находящихся в воде людей.Если вы видите на берегах водоемов знаки безопасности в форме прямоугольника с размерами сторон не менее 50 - 60 см, не спешите их ломать. Их устанавливают с целью обеспечения вашей же безопасности на воде.Знаки в зеленой рамке с надписью сверху и ниже с изображением плывущего человека или двоих детей, стоящих в воде указывают на разрешенные места купания для взрослых и детей.Красная рамка, с изображением плывущего человека перечеркнутая красной чертой по диагонали указывает на место, где запрещено купание.Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на воде. |

Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»Вода-опасность ! Вода - одна из самых больших опасностей, которую может встретить ребенок. Маленькие дети могут захлебнуться при глубине в несколько сантиметров, да - если умеют плавать. Обучение плаванию не позволяет предотвратить утопление. Хотя плавательные классы для маленьких детей широко доступны, педиатры не рекомендуют отдавать туда детей до четырех лет по следующим причинам:1. Это может подтолкнуть вас к меньшей осторожности, так как вы будете думать, что ребенок умеет плавать, и в результате он может войти в воду без наблюдения взрослых.2. Если маленькие дети много раз погружаются в воду, они могут наглотаться столько воды, что у них разовьется водная интоксикация, которая может приводить к судорогам, шоку и даже смерти.3. По уровню развития дети до четвертого дня рождения не готовы учиться плаванию. На пятом году жизни их двигательное развитие позволяет быстрее научиться плавать.4. Обучение мерам безопасности не ведет к значительному повышению безопасности детей около водоемов.Если вы все же решили записать ребенка младше четырех лет в группу для обучения плаванию, особенно если подразумевается совместное плавание родителей и детей, относитесь к этому как к возможности поразвлечься. Убедитесь, что выбранная группа соблюдает установленные правила безопасности. Среди них — запрет погружать в воду маленьких детей и поощрение родителей участвовать во всех упражнениях. Когда ребенку исполнится четыре, можно записать его в группу по обучению плаванию, чтобы он комфортнее чувствовал себя у воды. Но помните, что за ребенком необходимо постоянно следить, даже если он умеет плавать. Всегда, когда малыш находится около воды, выполняйте следующие правила безопасности.1. Обращайте внимание на любые водоемы, которые может встретить ребенок — пруды с рыбками, рвы, фонтаны, бочки с водой, лейки — даже ведра, которые вы используете для мытья машины. Закончив дела, всегда выливайте оставшуюся воду. Детей очень привлекают подобные места, и необходимо следить, чтобы они туда не упали.2. За купающимися детьми, даже в мелком детском бассейне, должны постоянно наблюдать взрослые, желательно умеющие оказывать первую помощь. Если около воды находится ребенок младше трех лет, взрослый должен находиться от него на расстоянии вытянутой руки. Надувные бассейны после каждого занятия следует сливать и убирать.3. Требуйте выполнения правил безопасности: около бассейна нельзя бегать и нельзя никого толкать под воду.4. Не позволяйте детям плавать с надувными игрушками или матрасами. Такие игрушки могут неожиданно сдуться, и ребенок окажется в воде.5. Убедитесь, что глубокая и мелкая части бассейна четко обозначены. Никогда не позволяйте ребенку нырять с мелкой стороны.6. Если у вас дома есть бассейн, он должен быть полностью огорожен забором высотой как минимум 1,2 м. Калитка должна открываться в сторону от бассейна и иметь самозапирающийся замок. Часто проверяйте калитку, чтобы замок был исправен. Дверца должна быть всегда закрыта и заперта. Убедитесь, что ребенок не может открыть замок или перелезть забор. Отверстия под забором или между вертикальными планками не должны превышать 10 см. Следите, чтобы около бассейна, когда он не используется, не было игрушек, чтобы у ребенка не возникало желания перелезть за ними через ограду.7. Если бассейн снабжен крышкой, перед плаванием ее следует полностью убрать. Никогда не позволяйте ребенку ходить по крышке бассейна — на ней может скапливаться вода, так что она станет такой же опасной, как и сам бассейн. Кроме того, ребенок может провалиться в воду и застрять под крышкой. Не используйте крышку бассейна в качестве замены забора, так как ее вряд ли все будут постоянно и аккуратно использовать.8. Всегда держите около бассейна спасательный круг с привязанной к нему веревкой. При возможности держите рядом телефон и четко написанный номер скорой помощи.9. Разного рода СПА и джакузи для маленьких детей опасны, они могут утонуть или перегреться. Не позволяйте детям ими пользоваться.10. Когда ребенок плавает или плывет на лодке, он всегда должен быть в спасательном жилете. Жилет подходит по размеру, если вы не можете снять его через голову ребенка. Для ребенка до пяти лет, особенно не умеющего плавать, жилет должен иметь ворот, чтобы поддерживать голову в вертикальном положении над водой,11. Взрослые не должны употреблять спиртное у воды. Это представляет угрозу и для них, и для детей, за которыми они присматривают.12. Когда дети в воде, вас ничто не должно отвлекать. Телефон, компьютер и другие дела должны подождать, пока дети выйдут из воды.**Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**Каждому следует помнить, что вода ошибок не прощает. Отдыхая, нужно соблюдать простейшие правила безопасности и при купании выполнять их очень точно.1. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17–19 градусов, в более холодной — находиться опасно.
2. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3–4 минут.
3. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15–20 минут.
4. Не входите, и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.
5. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.
7. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.
8. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Научитесь «отдыхать» на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть.
9. Если Вас захватило течением, не стремитесь с ним бороться. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.Не теряйтесь, даже если Вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплыть.
10. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, с них может, выйти воздух и они потеряют плавучесть.
11. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь.
12. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, хватать их за ноги, «топить», подавать ошибочные сигналы о помощи и др.
13. Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.
14. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
15. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубины, и где гарантировано отсутствие водоворотов и других опасностей.
16. Не влезайте на технические, предупредительные знаки, буи и другие предметы.
17. Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи Вас.
18. Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды, скоростные моторные плавсредства, водные мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

**Категорически запрещается:*** купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, морских акваториях и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей сезонными спасательными постами.
* в детских оздоровительных учреждениях купание разрешается только группами не более 20 человек. За этими детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями и инструкторами.
* купание детей при отсутствии спасательных постов запрещено.Нарушение этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде.

Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» **Безопасность поведения на воде****Во время плавания в реке, озере, море будь осторожен и рассчитывай свои силы. Даже если ты очень хорошо плаваешь, всегда предупреждай кого-нибудь из взрослых, когда собираешься уплыть далеко (на другой берег реки, на островок в середине озера), чтобы в случае опасности взрослые знали, где тебя искать.****Чем** холоднее вода, тем меньшее время в ней можно находиться. Помни, что вода на глубине заметно холоднее, чем на поверхности и около берега. Если ты долго ныряешь на глубине или плаваешь в том месте, где в водоем впадает родник, твои мышцы могут сводить судороги. Если это произошло, постарайся выпрямить сведенную ногу, тяни носок на себя, помассируй ее. Ложись на спину лицом вверх, отдохни. Если судорога не проходит, помаши рукой, постарайся привлечь к себе внимание тех, кто находится на берегу. **Прежде**, чем начать плавать с маской и трубкой, научись хорошо плавать и нырять, свободно держаться на воде в вертикальном положении при помощи одних ног. Если в дыхательную трубку попала вода, сразу же задержи дыхание, поднимись чуть выше, чтобы конец трубки оказался на поверхности воды, и с силой выдохни в трубку, чтобы вода вышла из нее. Если вода попала под маску и ты находишься на поверхности, просто сними маску, вылей из нее воду и надень снова. Если ты в это время находишься на глубине, повернись лицом к поверхности воды, прижми руками маску ко лбу, медленно выпускай воздух в маску через нос, воздух вытолкнет воду из маски. **Если** ты попал в сильное течение на реке, не пытайся плыть против него, у тебя вряд ли хватит для этого сил. Плыви по течению и по диагонали к ближайшему берегу. Если во время катания на лодке или под парусом ты видишь, что надвигается шторм, немедленно плыви к берегу. **Если** ты совсем не умеешь плавать, но оказался на глубине, держись на поверхности воды, маши рукой, кричи, если видишь кого-то неподалеку. Чтобы удержаться на поверхности, набери воздуха в легкие, ложись на живот, широко расставив руки и ноги, выдыхай в воду. Затем подними голову, набери воздуха в легкие и снова опусти голову, выдыхая  в воду. Чтобы держаться в вертикальном положении и иметь возможность подавать сигналы руками, активно двигай под водой ногами, как будто крутишь педали велосипеда, или сгибай обе ноги в коленях, разводи их в стороны и резко распрямляй. Когда устанешь, снова набирай воздух в легкие и ложись на живот, выдыхая в воду. Постарайся продержаться в воде, пока к тебе не придут на помощь. **Ни в коем случае** не ныряй в местах, которые не предназначены для купания. На дне под водой могут находиться коряги, о которые ныряльщик может удариться головой, потерять сознание и утонуть. Дно может быть усеяно также острыми предметами, о которые можно поранить конечности. **Не заплывай** в места, где обильная подводная растительность. Водоросли могут прилипнуть к ногам и рукам, сковать движения пловца, который окажется в западне. **Не играй** в воде в опасные игры, не пытайся, играя, окунать под воду другого человека, который может захлебнуться. Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» |