

ПАМЯТКА

Обеспечение безопасности при проведении мероприятий на воде в дни летних школьных каникул

Несчастные случаи на воде и их причина

Отдых на воде – один из лучших видов отдыха людей, особенно летом. Много удовольствий приносят детям и взрослым купание, плавание, прогулки на катерах и лодках и т.д.

Однако отдых может быть омрачен непоправимой трагедией. Пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей.

По данным Всероссийского общества спасения на водах (ВОСВОД) в России за год в среднем гибнет 14,5 тысяч человек. Это 9 несчастных случаев на 100 тыс. человек в год. Детей погибает до 3000 человек, что составляет 15-20% от общего числа жертв. Для сравнения в Германии гибель на водоемах составляет не более 1 человека на 100 тыс. человек.

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения и несоблюдении мер безопасности на воде. Анализ данных последних лет убедительно показывает, что главными причинами гибели людей на воде являются:

неумение плавать;

купание в необорудованных водоемах, при волнении на водоемах и быстром течении;

купание в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения;

нарушение правил пользования плав.средствами;

пренебрежение мерами безопасности во время переправ, в период паводков и наводнений;

при подледном ловле рыбы;

нарушение навигационных правил и т.д.

В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт или как его еще называют «Дайвинг». Купив подводное снаряжение, отдельные пловцы пытаются самостоятельно или в составе полуподпольных организаций, осваивать технику подводных погружений, заниматься подводной охотой, фото-, видео-съемкой и т.п.

Не редко подобные занятия заканчиваются трагедией, Часто причиной гибели в воде являются: переохлаждение, переутомление, перегревание, переоценка собственных сил или панический страх.

Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди утонувших 15-20% составляют дети до 16 лет, среди которых 50% - это малыши в возрасте до 7 лет, оставленные без присмотра взрослыми у воды.

Основные причины гибели детей и подростков – неумение плавать и несоблюдение правил купания и мер безопасности на воде, а также халатное исполнение руководителей всех уровней, своих обязанностей по защите здоровья и жизни подрастающего поколения.

Все участники мероприятий на воде обязаны неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Святая обязанность человека, как можно быстрее научиться плавать самому и помочь в приобретении этого навыка другим окружающим его людям.

Меры безопасности при пользовании паромными, наплавными мостами и переправами

В местах, где отсутствуют постоянно действующие мосты через водоемы, но имеется большая потребность в переправе на другой берег, по решению местной администрации оборудуются различные переправы.

Время открытия и закрытия переправ. А также режим их работы устанавливается специальной комиссией в составе:

председателя местной администрации;

представителя организации ответственной за переправу;

представителей МВД, ОСВОД и других заинтересованных организаций.

Все переправы должны:

находиться в рабочем состоянии;

обеспечивать безопасность людей и переправляемых материальных средств;

иметь благоустроенную территорию;

иметь не крутой спуск к причалу при необходимости иметь трапы для спуска, подъема с двухсторонними перилами;

иметь на каждой переправе, оборудованный спасательный пост, укомплектованный плав. средствами и спасательным инвентарем;

иметь исправное спасательное и противопожарное оборудование.

Кроме этого на переправе должен постоянно находиться дежурный, умеющий оказывать первую помощь пострадавшим, спасательная лодка со спасательными принадлежностями.

Наплавные мосты (понтон) должны быть обеспечены спасательными кругами из расчета 1 круг на 5 м длины моста с обеих сторон.

Катера и лодки должны иметь сигнальные огни (знаки) и подавать звуковые сигналы.

В темное время суток переправа и особенно подходы к ней со стороны берегов должны быть хорошо освещены.

На каждой переправе на видном месте должны вывешены правила пользования переправой, порядок погрузки и выгрузки, сведения о грузоподъемности и мореходности парома, материалы по предупреждению несчастных случаев на воде.

Кассы переправы и места ожидания могут находиться только на берегу.

Пропуск на причал разрешается только после полной высадки пассажиров с парома, катера и т.п. на берег.

Категорически запрещается:

превышать установленные нормы загрузки паромов и иных плавсредств;

курить на паромах и плавсредствах;

использовать спасательные средства не по назначению;

перевозить вместе с людьми взрывчатые. Легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества;

осуществлять переправу с наступлением штормовой погоды и ухудшением видимости (не виден противоположный берег и т.п.);

выход плавсредств при силе ветра более 4 баллов, на небольших водоемах – более 5 метров

Шкала визуальной оценки силы ветра

0	Штиль		Движение воздуха не ощущается
1	Тихий ветер	0,3-1,5 м/с	Легкое дуновение ветерка. Дым поднимается наклонно, указывая направление ветра
2	Легкий ветер	1,6-3,3 м/с	Непрерывное дуновение. Листья шелестят, флюгер начинает двигаться
3	Слабый ветер	3,4-5,4 м/с	Дым вытягивается по ветру горизонтально. Листья и тонкие ветки деревьев колышутся все время.
4	Умеренный ветер	5,5-7,9 м/с	Ветер поднимает пыль. Вымпел вытягивается по ветру. Тонкие ветви деревьев качаются.
5	Свежий ветер	8,0-10,7 м/с	Ветер переносит легкие предметы.. Полощатся на ветру флаги. Качаются тонкие стволы деревьев
6			Гудят провода и трудно удержать раскрытый зонтик. Это уже - 6 баллов.

Переохлаждение и перегревание организма

Переохлаждение организма

Основными причинами переохлаждения являются: температура и время пребывания в воде.

Для предупреждения переохлаждения при нахождении (купании) в воде необходимо срочно следовать следующим требованиям:

	Температура воды		
Допустимое время пребывания в воде	+20°C 40 минут	+17°C 15 минут	+14°C Купание запрещено
Перерыв между заходами в воду	60 минут	90 минут	-

При температуре воды +10°C (человек может погибнуть от переохлаждения через 30 минут). Здоровых детей дошкольного возраста, имеющих хорошую степень тренированности, можно купать в открытых водоемах при температуре воды +23°-24°C в течение 1-3 минут и не более 2-3 раз в день.

Здоровых детей школьного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды не ниже +20°-21°C от 3 минут, постепенно увеличивая время пребывания в воде до 15 минут.

Очень опасно входить в воду разгоряченным и особенно нырять или прыгать в воду. Не следует начинать купание при температуре воды ниже +17°C.

Желательно занятия на воде проводить после завтрака с 8.00 до 11.00 и с 16.00 до 19.00 час., но не менее чем через 90 минут после приема пищи.

Дети любого возраста не должны купаться до озноба.

Признаки переохлаждения:

озноб;

мышечная дрожь;

синюшность кожных покровов губ;

понижение температуры тела;

появление «гусиной кожи»;

зевота, икота;

затемнение сознания.

У пострадавшего наступает апатия, сонливость, общая слабость, наблюдается поверхностное дыхание. Степень и скорость наступления переохлаждения зависит от температуры воды и адаптации организма к холоду.

Различают три степени переохлаждения: легкая, средняя, тяжелая.

При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего растирают шерстяной тканью, согревают под теплым душем, делают массаж всего тела и т.д. Согревание должно быть постепенным без резкого перепада температуры и проводится медицинским персоналом.

Серьезную опасность представляет собой холодовый шок, который может привести к остановке сердечной деятельности. Холодовый шок возникает при резком входе в воду путем падения, ныряния и иного быстрого погружения. Он также возможен при нырянии в глубину при переходе из поверхностного слоя воды, более теплого, в глубинные слои, порой значительно более холодные.

Перегревание организма

Признаками перегревания и солнечного удара, как правило, являются:

головная боль, покраснение лица;

усталость, носовое кровотечение;

головокружение, повышение температуры тела;

тошнота;

жажда;

боли в ногах и т.д.

Если в это время принять необходимые меры, заболевание не развивается, но если продолжать оставаться на солнце или тепле, развивается процесс, который может закончиться параличом дыхания и гибелью пострадавшего.

Солнечный удар – это перегрев головного мозга и, как правило, он является результатом долгого пребывания на солнце без головного убора. В темной одежде из плотной ткани.

Оказание доврачебной помощи заключается в простых правилах. Необходимо пострадавшего: уложить в прохладное место, желательно на ветерок, в тень, приподняв голову; снять ненужную одежду;

наложить холодный компресс на голову, шею, грудь; можно обернуть тело мокрой простыней, но необходимо помнить, что охлаждение не должно быть резким и быстрым; напоить прохладной водой (спиртосодержащие напитки категорически исключены, пиво также). Во всех случаях перегревания организма необходимо срочно вызвать медицинского работника. Предупреждение перегревания заключается в соблюдении норм приема солнечно-воздушных ванн, что особенно важно для детей, подростков и лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно опасно долго сидеть на солнце, т.к. помимо перегревания и солнечного удара, возможен ожог кожного покрова тела.

Блондины наиболее подвержены выше перечисленным поражениям.

Меры безопасности на воде с использованием маломерных судов и плавсредств

Плавание на гребных и моторных лодках (катерах и т.д.) – один из любимых видов отдыха на воде для многих людей и особенно детей.

Многие граждане и организации имеют в личном пользовании различные плавсредства, остальные пользуются взятыми на прокат. В любом случае необходимо помнить, что катание на любых плавсредствах требует строгого соблюдения правил и мер безопасности при их эксплуатации, нарушение которых влечет за собой трагедию.

Для обеспечения безопасности на каждой прокатной станции должен быть развернут спасательный пост. На каждом причале установлено дежурство подготовленных специалистов, каждый причал должен быть оборудован спасательным противопожарным инвентарем, средствами оповещения, сигнализации и связи.

На каждом причале, на видном месте должны быть вывешены:

правила пользования плавсредствами;

схема движения плавсредств;

правила поведения, инструкции и иной материал по профилактике несчастных случаев на воде; информация о местонахождении ближайших учреждений Минздрава, МВД, ГОЧС; сведения об ожидаемой погоде;

схема водоема с обеспечением опасных мест, направлением и скорости течения и указанием глубины.

Места посадки и высадки из плавсредств должны быть изолированы от мест ожидания и находиться только на берегу. Посадка и высадка из плавсредств проводится только согласно распоряжений лица, назначенного письменным приказом руководителя организации проводящей мероприятие на водоеме по согласованию с руководством организации, обеспечивающей данное мероприятие.

Меры безопасности при использовании маломерных плавсредств

все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;

в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;

в любой ситуации все обязаны безоговорочно подчиняться командиру плавсредства, а в его отсутствии старшему по должности или возрасту и выполнять его распоряжения;

в экстремальной ситуации старший на терпящем бедствие плавсредстве обязан предпринять меры для спасения людей и согласно Российского законодательства наделяется особыми правами по отношению ко всем терпящим бедствие людям, вплоть до применения исключительных мер воздействия с применением силы и несет ответственность за предпринятые им действия (все люди, находящиеся на спасательном плавсредстве, согласно законодательства, переходят в категорию «Экипаж» и более не разделяются на пассажиров и команду);

движение маломерных судов, особенно гребных, организуется в стороне от основного фарватера или хода по правой стороне водоема по ходу движения не далее 20 м от берега;

не допускается движение в несколько рядов, за исключением проведения спортивных состязаний и водных праздников;

при прохождении мест купания необходимо быть особенно осторожным, чтобы не нанести травму купающимся;

Запрещено:

при посадке вставать на борта и сидения;

перегружать плавсредство;

выход плавсредств при силе ветра более 4 баллов, а на незначительных водоемах, свыше 5 баллов;

допуск к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;

(Ответственность за обеспечение безопасности при плавании на любых плавсредствах возлагается на капитанов судов, командиров шлюпок и руководителей организаций, проводящих мероприятия на воде, а также владельцев плавсредств, которые обязаны строго соблюдать требования правил поведения и мер безопасности.)

во время движения выставлять руки и т.п. за борт, сидеть на бортах, переходить с места на место, пересаживаться в другие плавсредства;

при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сидения на корпус велосипеда;

пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам с детьми, не достигшими 7 лет;

плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации;

нахождение маломерных плавсредств вблизи шлюзов, плотин, земснарядов, а также приближение и остановка у мостов или под ними, переправ, приближение к судам и кораблям, пристаням, причалам, пляжам, купальням и иным местам отдыха людей у воды, а также районам проведения любых гидротехнических работ;

категорически запрещено пользоваться плавсредствами лицам в нетрезвом состоянии.

Необходимо помнить, что погода на водоемах меняется очень быстро. За короткий промежуток времени, при усилении ветра может измениться волновой режим.

Визуальная оценка волнения

Баллы	Высота волны	Признаки
0	0	Зеркально гладкая поверхность
1	До 25 см	Рябь, небольшие гребни волн
2	От 25 до 75 см	Гребни волн начинают опрокидываться, пена на воде не белая, а стекловидная
3	От 75 до 125 см	Хорошо заметны, небольшие гребни волн, опрокидываясь, местами образуют белую пену, так называемые «барашки»
4	От 125 до 200 см	Четко выраженные волны, «барашки» образуются повсюду

«Барашки» образуются при любом волнении в местах над каким-либо подводным объектом, камнем, скалой, затопленным кораблем и т.д., над так называемым топляком, который чрезвычайно опасен для двигающихся судов и купающихся людей.

При большом волнении нужно:

носом лодки резать волну, нельзя оставлять борт перпендикулярно волне, т.к. лодка может опрокинуться;

принимать пострадавшего на борт необходимо только с кормы, с бортов – **категорически запрещается**, т.к. это чревато переворотом маломерного плавсредства, а со стороны носа поднимать человека не всегда удобно;

при падении человека за борт на судне подаются три продолжительных звуковых сигнала, длительность которых определена от 4 до 6 секунд;

катание на любых плавсредствах детям до 16 лет разрешается только под руководством взрослых и при их участии.;

к управлению маломерными судами допускаются только те лица, которые имеют специальные права на управление плавсредствами, утвержденные законодательством Российской Федерации.

При эксплуатации моторных лодок и катеров правила и меры безопасности аналогичны требованиям использования гребных и парусных плавсредств.

Типичные нарушения мер безопасности:

плавание на неисправном и неуккомплектованном спасательными средствами судне;
превышение норм грузоподъемности;
управление судном лицом, не имеющим право на управление плавсредством;
управление и присутствие на борту судна нетрезвых людей;
перевозка детей до 16 лет без сопровождения взрослых.

Соблюдение правил эксплуатации плавсредств и выполнение мер безопасности позволяет избежать случаев травматизма людей на воде и уголовной ответственности для организаторов мероприятий на воде.

Правила и меры безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Купание - не только приятный вид отдыха, но и полезный для укрепления здоровья человека вид занятия.

К сожалению, вода не всегда является другом человека, а становится ему злейшим врагом. Что происходит по вине самого человека в результате его легкомыслия, ухарства, переоценки сил и возможностей. В результате не умелых действий возникает паника и сковывающий человека страх.

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

Чтобы ребенок мог 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 (надувные матрасы, автомобильные камеры и т.п.);

категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием мест купания, планомерной профилактической разъяснительной работой о правилах поведения на воде и соблюдения мер безопасности всеми категориями населения.

Основная профилактическая мера по предотвращению несчастных случаев на воде – это обучение плаванию!

Требования к оборудованию мест массового отдыха детей и подростков

Каждый ребенок должен хорошо уяснить, что безопасное место для купания – это специально оборудованное для этой цели место - купальня (пляж), которая должна отвечать следующим требованиям:

береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;

дно водоема должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, лишено уступов до глубины 1,75 м, при ширине от берега не более 15 м, свободно от тины, водорослей, коряг, камней и других предметов, включая мусор;

места для купания отводятся выше по течению не менее чем 500 м от мест спуска сточных вод, портовых сооружений, причалов судов, пирсов, нефтеналивных приспособлений и т.п.;
в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;

водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек, а для купания детей – 0,3 м/сек;

ежегодно перед началом купального сезона дно места купания должно быть осмотрено водолазами и очищено от посторонних предметов, особенно в тех местах, где проходил последний лов рыбы.

для проведения занятий с детьми акватория осматривается ежедневно перед началом мероприятия;

границы акватории в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными по периметру на расстоянии 25-30 м один от другого и до 25 м от мест с глубиной 1,3 метра; на каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей; выделенный прибрежный участок должен отвечать санитарным требованиям, благоустроен, обозначен линией поплавков по воде, а на берегу огражден забором;

глубина в месте купания детей не должна превышать 1.2 метра

В местах, предназначенных для купания должны быть:

туалеты, раздевалки, урны для мусора, навесы, зонты, грибки для защиты от солнца, фонтанчики (баки) с питьевой водой;

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

организовано дежурство спасателей, медработников;

оформлены стенды с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде.

Проведение заплывов, тренировок и соревнований по плаванию при силе ветре более 3-х баллов запрещено.

Требования к выбору места для купания в незнакомом водоеме.

Необходимо перед купанием 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 топняка, 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, т.к. даже в знакомое место купания ночью течение могло принести различные предметы, которые могут создать серьезные проблемы.

Правила организации купания в летних оздоровительных, трудовых лагерях, в турпоходах

В каждом оздоровительном лагере, лагере труда и отдыха, расположенном у водоема, заблаговременно выбирается участок для купания с учетом требований санитарно-эпидемиологической службы.

Площадь водного зеркала в месте купания на проточном водоеме должна быть не менее 5 м² на одного купающегося, а в купальнях – не менее 3 м².

В местах, отведенных для купания не должно быть выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок и течения более чем 0,3 (для детей) – 0,5 м/сек (для взрослых).

Дно участка для купания должно иметь постепенный уклон от 0 до 1,5 метра без ям, уступов, коряг, крупных камней и посторонних предметов.

Перед началом массового купания акватория должна быть обследована аквалангистами и очищена от опасных посторонних предметов.

Границы водоема в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета в соответствии с общими требованиями, но глубина акватория которого не должна превышать:

для детей дошкольного и младшего школьного возраста не более 0,7 м;

для детей старшего возраста – 1,2 метра.

Места купания детей должны отвечать санитарным требованиям, обеспечены указками и ограждены со стороны суши штакетным забором.

На территории пляжа устанавливается стенд, на котором размещаются: правила и меры безопасности при проведении мероприятия на воде, утвержденные руководителем организации проводящей лагерный выезд; сведения о температуре воды и воздуха на данный период времени, а также силе и направлении ветра.

Организация летнего отдыха детей включает в себя оздоровительное плавание, обучение плаванию, спортивное плавание и водные праздники за организацию и проведение всех мероприятий с детьми отвечает начальник лагеря (базы отдыха и т.п.). За безопасность детей время занятий на воде ответственность несут назначенные для этого должностные лица.

Письменным приказом начальника лагеря (ему равным) назначается:

преподаватель (воспитатель группы);

инструктор по плаванию;

спасатель;

медицинский работник.

На должность инструктора по плаванию и спасателя могут быть назначены лица, имеющие соответствующую подготовку, подтверждаемую документами установленного в Российской Федерации образца и дающие право на данный вид деятельности. Документы иностранного происхождения и организаций, не имеющих государственной аккредитации и лицензии, юридической силы на территории страны не имеют.

Купание детей разрешается группами, не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10-20 минут. Купание не умеющих плавать проводится на мелководье в составе отдельной группы при глубине купальни не более 1,20 м. Купание и иные мероприятия на воде разрешаются только под руководством специалистов по плаванию (тренеров, инструкторов и т.д.) и спасанию при обязательном контроле медицинскими работниками.

Обучение плаванию в летних лагерях должно иметь первостепенное значение и носить обязательный характер для всех неумеющих плавать детей и взрослых. Из неумеющих плавать формируются группы по 8-10 человек на одного преподавателя.

Обучение плаванию строится на основе государственной учебной программы или авторской, утвержденной руководством проводящей мероприятие организацией, и организуется в специально отведенное для этого время. В начале и конце прохождения учебной программы проводится проверка плавательной подготовленности всех обучающихся. Умеющим плавать принято считать человека, способного проплыть 25 метров без учета времени любым способом. Вместе с тем эти 25 метров, как показывает практика, не гарантируют человеку 100% безопасность на воде, т.к. проплывать подчас приходится значительно больше. Поэтому плавательная подготовленность постоянно должна совершенствоваться и метраж проплывания увеличиваться.

Купание детей во время походов, прогулок, экскурсий организует и проводит руководитель похода и т.д. Руководитель должен выбрать место для купания и лично его обследовать, обратив особое внимание на то, чтобы:

дно в месте купания было плотным и пологим, глубина воды не превышала 1,5-1,7 метров; неумеющим и слабо плавающим разрешается купаться на глубине, не более 1,2 м;

В месте купания:

течение воды не должно превышать 0,3-0,5 м/сек;

прозрачность воды должна быть не менее 1 метра;

волнение на водоеме должно быть не более 2 баллов;

берег должен быть чистым, твердым, удобным для спуска к воде, не заболоченным;

дно водоема должно быть свободным от водорослей, коряг, камней, бытового и иного мусора, без ям и обрывов, заиленные водоемы очень опасны.

Границы места купания обозначаются вехами, обструганными и связанными между собой жердями или длинной, хорошо заметной веревкой, на которой дополнительно размещают сигнальные флажки.

Купание проводится в строгом соответствии с требованиями правил и мер безопасности при купании.

Правила поведения и меры безопасности людей на воде

(Независимо от вида водоема: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в купальне, в бассейне, на необорудованном берегу и т.п.)

запрещается допускать к мероприятиям на воде лиц, не умеющих плавать, не допущенных врачом и не прошедших инструктаж по правилам поведения на воде;

купание детей должно организовываться и проходить только под контролем взрослых, хорошо умеющих плавать;

купание лучше организовывать в утреннее и вечернее время, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

температура воды должна быть не ниже +18-19°C, а воздуха +20-25°C;

входить в воду нужно осторожно, постепенно привыкая к разнице температур воды, воздуха и тела;

продолжительность купания зависит от состояния погоды, водоема и самочувствия человека.

Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°C. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

Температура воды	Продолжительность купания
+18°C	6-8 минут
+20°C	10-12 минут
Более +20°C	15-20 минут

не следует купаться до озноба, что является признаком переохлаждения организма и может вызвать судороги мышц, остановку дыхания, потерю сознания и т.д. Судороги мышц вызываются длительным пребыванием в воде и часто служат причиной несчастных случаев. Если пловцу судорогой свело руки или ноги, не нужно паниковать, отчаиваться, а продолжать двигаться к берегу (лодке), проделать нехитрые, но эффективные движения.

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. Необходимо знать, что совет: «Уколоть булавкой сведенную мышцу» оборачивается серьезными неприятностями: спазм такой укол не снимает; можно, проткнув кожу, занести любую инфекцию; поранить кровеносный сосуд; повредить нерв и т.д. К тому же, как правило, купающиеся не имеют булавок, иголки в купальных костюмах.

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. Если пренебречь этим требованием, возможны резкая остановка дыхания, потеря сознания, не исключается и гибель человека.

Не следует купаться ранее, чем через 1,5-2 часа после обильной еды, равно как и голодным.

Необходимо уметь не только хорошо и быстро плавать, но уметь отдыхать на воде.

Попав на быстрое течение, бессмысленно с ним бороться. Необходимо используя его, постепенно подойти к берегу. Водовороты представляют грозную опасность. К ним не нужно приближаться. Попав в водоворот, нужно глубоко вдохнув, погрузиться под воду, где водоворот не обладает большой силой и, нырнув в сторону по течению, спокойно всплыть на поверхность. В водоемах, заросших водорослями и иными растениями, купание настоятельно не рекомендуется. Если же пловец попадает на такие участки акватории, то плыть нужно медленно у самой поверхности, не задевая растения. Если все же руки или ноги спутываются водорослями,

нельзя делать резких движений. Нужно освободиться от растений, спокойно плавно плыть обратно по уже пройденному пути.

При необходимости плавания в подобных водоемах целесообразно брать с собой водолазный нож, который сможет вам помочь, если вы запутаетесь даже в брошенных рыбацких или установленных ниже уровня воды браконьерских сетях.

Плавать при волнении, необходимо руководствоваться требованием, что купаться при волнении 2-3 балла запрещено для всех. Если же вы оказались в водоеме во время волнения нужно спокойно плыть, а подныривать под волну нужно лишь тогда, когда она может обрушиться на вас, нет смысла подныривать под все волны.

За время волнения в вершинах бухт образуется переизбыток воды и возникает так называемый противоток (скорость течения может достигать 2 м/сек.) Борьба с этим течением бесполезна, но можно его использовать, т.е. входить в воду в вершине бухты, а выходить в том месте, где волны подходят к берегу под острым углом, образуя там вдоль береговые течения.

Нырание под воду – занятие серьезное и прежде, чем прыгнуть в воду или нырнуть, необходимо: знать глубину данного места, нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми возможны очень серьезные травмы, порой не совместимые с жизнью; глубина места для прыжков в воду зависит от высоты, с которой вы будете нырять и определяться следующим образом:

ныряние с высоты до 1 м – глубина не менее 2 м;

до 5 м – не менее 4 м;

до 10 м – не менее 6 м

Прозрачность воды позволяет видеть с поверхности дно водоема, где организованы прыжки в воду и ныряние.

При нырянии необходимо помнить, что сразу нырять на предельные дистанции по дальности и глубине смертельно опасно, метры набираются постепенно и ограничены по:

дальности (при движении на глубине не более 1,5 метра): дети от 14 лет – не более 25 м (с ластами), не более 10 м (без ласт); взрослые – не более 50 м (с ластами), не более 25 м (без ласт); глубине: дети – до 5 м, женщины – до 10 м, мужчины – до 15 м.

Нырание организуется только в сторону уменьшения глубины.

Нырание без гипервентиляции легких – запрещено.

При нахождении под водой и особенно при погружении и всплытии руки (рука) пловца должна быть вытянута вперед и первыми встретиться с возможной преградой.

Под нырянием понимается такое положение человека, когда вода смыкается у него над головой, ныряние не определяет ни время, ни дальность, ни глубина. Поэтому человек может нырнуть на любую глубину, проблема как вынырнуть живым и здоровым.

Использование водолазного снаряжения для погружения требует специальной подготовки, которая определяется наличием особого удостоверения «Подводного пловца», принятого в Российской Федерации. Иные документы считаются на территории нашей страны недействительными.

Прыжки в воду с естественных и искусственных объектов, не предназначенных для этих целей, категорически запрещены.

Запрещается заплывать за ограничительные знаки и удаляться от берега во время купания на расстояние более 25-30 метров, а также без острой необходимости (спасение людей) переплывать водоем. Доказать свое исключительное умение плавать и нырять можно проплыв любую дистанцию вдоль берега в отведенном месте под контролем службы спасения.

Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений. Категорически запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.

Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавсредствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавсредства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

Использование на воде предметов, предназначенных для иных целей (надувных матрасов, автомобильных камер, надувных игрушек и т.д.) постоянно заканчивается трагедией, особенно если пользуется ими человек, не умеющий плавать.

При обучении плаванию необходимо изначально отказываться от различных поддерживающих и особенно надувных предметов, которые очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. При смачивании водой его поверхность становится скользкой, и резкий порыв ветра может сбросить человека за борт, а само плавсредство унести очень далеко от терпящего бедствие человека, догнать вплавь которое просто невозможно.

Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотках, плавающих деревьях, бревнах и иных предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор.

Плавание и ныряние с водолазным снаряжением (маска, трубка, ласты, акваланги и т.д.) требует специальной теоретической и практической подготовки и допускается только при наличии у претендента документов установленного в Российской Федерации образца, документы иных национальных и международных организаций на территории нашей страны юридической силы не имеют, и вся полнота ответственности за разрешение на проведение погружений возлагается на руководителя организации, проводящей мероприятие на воде и местные органы власти.

Важным условием безопасности на воде является как общая дисциплина, организованность, так и ответственность руководителей мероприятий всех уровней, поэтому во время нахождения в воде категорически запрещены игры и иные действия, в результате которых возможны ныряние на длительность пребывания под водой, игры с подныриванием и потоплением участников или удержание кого-либо под водой. Запрещена подача ложных сигналов о помощи или имитация утопления (несчастного случая).

Любые игры с участием детей на воде проводятся на глубине, не превышающей 1,20 м или на такой глубине, когда вода достигает груди самого низкорослого участника, а прозрачность воды обеспечивает видимость с поверхности дна всей акватории, задействованной в данной игре.

Присутствие на мероприятии взрослых, хорошо умеющих плавать, из расчета: один взрослый на 5-10 детей **обязательно** (если дети до 7 лет или плывут неуверенно 0 на 5 детей один взрослый и более).

Дети моложе 7 лет не могут находиться у воды без сопровождения взрослых, хорошо умеющих плавать.

Все участники любого мероприятия на воде должны с уважением относиться к окружающим и быть в готовности оказать посильную помощь товарищу, терпящему бедствие, но перед тем, как броситься на помощь необходимо оповестить службу спасения о своих намерениях и действовать только по ее указанию.

Любые неадекватные действия человека находящегося в воде считаются сигналом бедствия и требуют немедленной реакции спасательные служб и граждан.

Лица, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать.

Соблюдение мер предосторожности – основное условие безопасности на воде, а умение плавать – главное требование безопасности проведения мероприятий на воде.

Знаки безопасности на воде

Знаки устанавливаются на берегах водоемов, они имеют прямоугольную форму с размерами сторон не менее 50x60 см и изготавливаются из прочного водостойкого материала.

Знаки устанавливаются на видных местах на высоте не менее 2,5 м.

Надписи на знаках делаются черной или белой краской.

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | Место купания (указать размеры в метрах и границы) | В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Знак крепится на столбе белого цвета. |
| 2 | Место купания детей (указать размеры в метрах и границы) | В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображены двое детей, стоящих в воде голубого цвета. Столб для крепления - белый. |

Место купания животных (указать размеры в метрах и границы)	В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображение плывущей собаки, вода голубого цвета. Столб для крепления - белый.
Купаться запрещено (указать размеры в метрах и границы)	В красной рамке, перечеркнутое красной чертой по диагонали из верхнего левого угла. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Столб для крепления – красного цвета.

Все массовые мероприятия на воде: плавание на судах, шлюпках, соревнования по водным видам спорта, военизированные игры, массовые заплывы, водно-спортивные праздники, парады и т.д. должны быть заблаговременно согласованы со спасательной службой, органами милиции, судоходной инспекцией и другими организациями, контролирующими данные акватории.

Организация мероприятий на воде в выездном (городском) лагере

Более 40% лагерей имеют возможность проводить эти мероприятия в бассейнах, где вопросы соблюдения мер безопасности поставлены достаточно хорошо, другое дело открытые водоемы: моря, озера, пруды, реки и т.д.

По прибытии в лагерь инструктор по плаванию (спасатель) обязан:

Обязанности инструктора по плаванию (спасателя) выездного (городского) лагеря

Он назначается приказом начальника лагеря из числа дипломированных специалистов (на основании наличия у него документов Советского или Российского образца):

подчиняется лично начальнику лагеря или лицу его заменяющего и действует по его указанию; главная задача специалиста – обеспечение безопасности занятий на воде и обучение плаванию неумеющих плавать;

лично разрабатывает и утверждает ее у начальника лагеря;

несет персональную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся;

организует и проводит соревнования, праздники и т.п. на воде;

подводит итоги работы и представляет отчет начальнику лагеря (в установленные им сроки).

Проверить наличие водоема, его состояние и пригодность к проведению занятий:

ежедневно проверять состояние дна и берега (путем визуального осмотра) и в случае необходимости готовить их проведению занятий;

обозначить место купания (установить ограждение, установить указку);

определить направление плавания (как правило вдоль берега).

Разработать и утвердить план работы:

расписание занятий;

программа занятий;

определить и сформировать группы умеющих плавать и не умеющих плавать;

обратить особое внимание на (составить перечень) наличие и состояние спасательных средств;

определить работу и назначить спасателя и гребца на спасательную шлюпку (открытый водоем);

оформить и установить у места купания доску (уголок) документации, на которой разместить:

- расписание занятий;

- меры безопасности;

- листок объявлений;

- t ° воды, t ° воздуха.

- схему водоема с указанием глубин,

опасных мест, скорости и направлении течения;

провести совместно с мед.работником инструкторско-методические занятия с воспитателями и старшими детьми (отрядов) по правилам спасения на воде и оказания первой помощи.

Средства обеспечения безопасности занятий на воде

спасательные круги пробковые

лодка (шлюпка)

нарукавники для слабоплавающих

ограждение

спасательные жилеты

табличка «Место для купания»

плавательные доски

средства связи

конец Александрова
шест

сигнализация
освещение

Береговой спасательный пост – численность 4 человека

По табелю

4 шлюпки + подвесной мотор
4 спасательные круга
электромегафон
бинокль
сигнальные средства
2 санитарные сумки
иной инвентарь (хоз.)
фонарь

Зона ответственности ограничивается береговой чертой и другой окружности, описанной из центра поста – радиус 400 м.

Нормативы:

<u>Нормативы:</u>	время пребывания человека под водой	6 мин.
	время оповещения	0,5 мин
	время от подачи сигнала до отхода катера	0,5 мин.
	время на поиск и подъем человека	3 мин.

Без водолазного снаряжения поиск и извлечение пострадавшего допускается – до 4 м.

Время одевания водолаза без гидрокостюма – 20 сек.

с гидрокостюмом – 30 сек.

С момента подачи сигнала – тревога

Разработчик:

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова