

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 22»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ ДО РО «СПОРТ ШКОЛ № 22»
А.М. Сурженко
2023 г.



**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ В ЛЕТНЕЕ И ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ**

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

1. Общие положения

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

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

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.

2. Причины несчастных случаев на воде

Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты. Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть медпункт и спасательные средства.

3. Правила поведения на воде в летний период

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время. Можно лишь добавить некоторые рекомендации:

- Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°C при ясной безветренной погоде.
- Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.

- Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.
- Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветер способен отвести надувной матрас далеко от берега.
- Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.
- Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

4. Правила поведения на воде в зимний период

В период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых заморозков, ледовый покров является непрочным и ненадежным. Днем под воздействием солнца лед становится пористым и слабым, даже при сохранении достаточной толщины. Безопасность на воде зимой требует соблюдения основного условия — реальной оценки толщины и прочности льда относительно предполагаемой нагрузки. Для безопасной переправы человека вода должна промерзнуть не менее чем на 15 см, для переправы автомобилей - не менее чем на 30 см.

Меры безопасности на воде в зимний период включают в себя следующие правила:

- Нельзя передвигаться по льду в темное время суток или в условиях плохой видимости.
- При переходе через реку нужно воспользоваться ледовой переправой.
- Перед тем как начать движение по замерзшему водоему, требуется внимательно осмотреться, наметить маршрут передвижения и маршрут возможного возвращения в случае опасности.
- При передвижении следует избегать мест, где лед запорошен снегом.
- Прежде чем встать на лед, нужно убедиться в его прочности. Палкой наносятся удары впереди себя и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.
- Запрещается проверять лед на прочность ударом ноги.
- В случае появления на поверхности воды, следует отступать обратно по своим же следам, скользящими движениями, не отрывая ног от поверхности.
- При переходе по льду группой людей следует соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 м. Замерзший водоем лучше всего пересекать на лыжах.
- Безопасность на воде зимой особенно актуальна в период оттепелей, когда даже толстый лед теряет свою прочность.

5. Безопасность детей на воде

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвойне. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей.

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах.

Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать.

Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше.

Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей. Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

6. Плавсредства

При покупке плавсредств нужно обращать внимание на конструкцию, она должна состоять из нескольких независимых надувных частей. Тогда при повреждении одной из них ребенок будет держаться на воде за счет остальных неповрежденных элементов. Взрослые должны помнить, что любые резиновые плавсредства легко двигаются даже маленьким ветерком, поэтому с малыша, плавающего на матрасе или надувном круге, нужно буквально не спускать глаз. Всегда следует помнить, что безопасность ребенка на воде обеспечивается взрослыми.

Помощь самому себе

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию.

Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия:

- Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать.
- Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды.
- Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть.
- При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя.
- Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.
- Если во время ныряния потеряна ориентация, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь вверх.

7. Признаки тонущего человека

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев терпящий бедствие не может позвать на помощь, ему для этого просто не хватает воздуха.

- Определить тонущего человека можно по следующим признакам:
- Голова глубоко в воде, рот периодически скрывается и появляется над поверхностью.
- Утопающий не может позвать на помощь, только вздохнуть и выдохнуть.
- Рот полуоткрыт или открыт, голова сильно запрокинута назад.
- Глаза стекленеют и теряют способность сфокусироваться.
- Вертикальное положение тела.
- Затрудненное и учащенное дыхание.
- Человек барахтается на месте, никуда не плывя.
- Попытки перевернуться на спину и принять горизонтальное положение неудачны, при этом тонущий пытается выкарабкаться из воды как по веревочной лестнице.

Если присутствует хотя бы один из перечисленных признаков, надо спросить у человека, все ли у него в порядке. Если он не ответит, это, скорее всего, означает, что человеку нужна помощь. Главное в таком случае - не упустить время.

8. Спасение утопающего

Техника безопасности на воде гласит, что самым правильным будет позвать на помощь спасателей или людей, хорошо умеющих плавать. Но если ситуация сложилась так, что спасти терпящего бедствие придется в одиночку, данные рекомендации помогут все сделать правильно:

В первую очередь следует попробовать успокоить тонущего, дать ему понять, что помощь близка. Иногда этого бывает достаточно, чтобы человек перестал паниковать и сам доплыл до берега.

Наиболее действующий способ спасения — с лодки или с берега протянуть тонущему длинный шест или веревку, за которую он сможет ухватиться и выплыть. Если есть спасательный круг, нужно бросить его.

Подплывать к терпящему бедствие лучше всего сзади, так как тонущий человек инстинктивно хватается своего спасателя и сковывает его движения, может даже непроизвольно оглушить сильным ударом.

Нужно перевернуть человека на спину и плыть с ним к берегу.

Если он сопротивляется и тем самым утягивает спасателя на дно, можно погрузиться с ним на несколько секунд в воду, это поможет освободиться от судорожных захватов тонущего.

Если тонущий человек пошел ко дну, спасающий должен нырнуть, под водой взять тонущего под мышки либо за волосы и, сильно оттолкнувшись от дна, всплыть с ним на поверхность.

9. Оказание первой помощи

Оказание первой помощи утонувшему должно производиться прямо на берегу и как можно быстрее, так как смерть при утоплении обычно наступает через 5-6 минут. Способ оказания первой помощи зависит от состояния, в котором находится утонувший. Если пострадавший в сознании, нужно снять с него всю одежду, обтереть и укутать во что-нибудь сухое и теплое.

Для того чтобы из легких вышла вся вода, требуется вызвать рвоту при помощи раздражения корня языка.

После того как легкие освободятся от воды, желательно дать пострадавшему теплое питье.

Если утонувший без сознания, но дышит самостоятельно, ему дают понюхать нашатырный спирт, затем энергично растирают все тело.

После возвращения сознания легкие освобождаются от воды посредством рвоты.

Пострадавшего необходимо доставить в больницу, особенно если наблюдается синюшность кожных покровов.

Если извлеченный из воды человек не подает признаков жизни, в первую очередь ему требуется очистить полость рта.

Затем спасающий должен перевернуть пострадавшего на живот через свою согнутую в колене ногу так, чтобы голова пострадавшего находилась ниже желудка и легких. После этого спасатель ритмично нажимает на спину до тех пор, пока вода не вытечет изо рта и носа. Манипуляции по удалению воды должны занять не более 10-15 секунд, затем сразу же нужно приступить к удалению жидкости из дыхательных путей.

Для удаления воды из легких пострадавшего переворачивают на живот и делают ему искусственное дыхание "изо рта в рот" в сочетании с закрытым массажем сердца.

После того как человек придет в себя, его необходимо согреть и немедленно доставить в больницу для последующей интенсивной терапии.

10. Признаки эффективности реанимационных мероприятий

Комплекс мер по оживлению утонувшего можно считать эффективным, если его кожа порозовела, зрачки сузились, при массажных толчках явно ощущается пульс на сонной артерии. Оживление пострадавшего должно длиться до тех пор, пока человек не сможет самостоятельно дышать. Длиться это может несколько минут, а иногда и несколько часов, до приезда бригады скорой помощи.

Купание в открытом водоеме или бассейне — это прекрасная оздоровительная процедура, от которой при правильном подходе можно получить массу положительных эмоций как детям, так и взрослым. Но правила безопасности на воде требуется соблюдать неукоснительно, ведь расплатой может стать собственная жизнь или жизнь близкого человека.

Заместитель директора по УСР



Г.В. Юрасов