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



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 плав средств, 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 соблюдении 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;

          - организованно 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 топляка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов, нет водорослей, острых камней и других опасных предметов бытового и технического мусора

Следует присмотреться к воде. Если она неспокойна, 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 кв.м на одного купающегося, а в купальнях - не менее 3 кв.м.

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 РК 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;

          - не умеющим 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°С, а воздуха -+20-25°С;

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

          - продолжительность купания зависти от состояния погоды, водоема и самочувствия человека.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура воды** | **Продолжительность купания** |
| **+18°С** | **6-8 минут** |
| **+20°С** | **10-12 минут** |
| **Более +20°С** | **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 булавки, 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 солнцепеке или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованиям, 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 использовав 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.

Плавая 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.) Бороться с этим течением бесполезно, 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.

Ныряние 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 мене 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.

Ныряние организуется только в сторону уменьшения глубины.

Ныряние без гипервентиляции легких - запрещено.

При нахождении под водой и особенно при погружении и всплытии руки (рука) пловца должна быть вытянуты 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 РК. 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 плотах, 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 РК 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.