**Правила безопасного поведения на водоемах**

**1.Общие требования безопасности**

1.1.Хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1.2. Купаться нужно в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

1.3. Участники купания обязаны предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами распорядка мест для купания. К купанию допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. В походе место для купания выбирается там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно и небольшая глубина (до 2-х метров), а так же нет сильного течения.

1.5. Начинать купаться рекомендуется в солнечную погоду, безветренную, при температуре воды 17- 20 градусов и температуре воздуха 20-25 градусов. Находиться в воде не более 10-15 минут, а перед заплывом обтереть предварительно тело водой.

1.6**.**Не заплывать за буйки – там может быть обрыв дна в глубину, холодный ключ, заросли водорослей и т.д.

1.7. Нельзя устраивать в воде игр, связанных с захватами рук, ног. В пылу игры вы можете послужить причиной того, что участник игры может вдохнуть вместо воздуха воду и потерять сознание.

1.8. Строго соблюдать правила катания на лодке.

1.9. Для не умеющих плавать и плохо плавающих особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, резиновые матрасы. Такие участники купаний должны быть под постоянным контролем учителя, руководителя купания.

**2. Требования безопасности до начала купания**

2.1. До начала купания все участники похода должны пройти медицинский осмотр. Учащиеся, воспитанники должны сообщить своему педагогу, воспитателю о собственном самочувствии перед началом купания дополнительно. Если вам нездоровиться, чувствуете дискомфорт в организме, повышение температуры, есть признаки пищевого отравления - плавание необходимо отложить до выздоровления. Обратиться к медикам за оказанием помощи.

2.2. Организаторам купания необходимо проверить состояние места для купания, глубину водоема и наличие хорошего дна, отсутствие холодных ключей и подводного течения. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3**.** Организаторам купания, учителю, воспитателю - проверить списочный состав участников до начала купания в водоеме.

2.4. У участников купания должны быть в наличии средства спасения на воде: спасательные круги, веревка, лодка, медицинская аптечка и т.д.

2.5. Все участники купания должны получить инструктаж по охране труда, о технике безопасности во время купания, о правилах оказания первой доврачебной помощи пострадавшему

**3. Правила безопасности во время купания**

3.1. Купаться только в разрешенном месте и в указанное время, учитывая время пребывания в воде и на берегу. Входить в воду только после разрешения учителя, воспитателя. Не прыгать в воду головой вниз.

3.2. Не заплывать за буйки, не подплывать к близко идущим судам, чтобы покачаться на волнах, так как возникающее течение волн может затянуть под винт судна.

3.3. Нельзя нырять с плотов, лодок, пристаней. Под водой могут быть различные коряги, топляки. Нырять можно только с разрешения взрослых в специально оборудованных местах.

3.4. Перед посадкой в лодку надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и наличию черпака для отлива воды.

3.5. Посадка в лодку должна проходить спокойно, осторожно наступать на середину настила. Садиться на скамейки нужно равномерно.

3.6. Плавая на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

3.7. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него. Не нарушая дыхания, необходимо плыть по течению к берегу.

3.8. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов, так как дно водоема может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

3.9. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

3.10. Запрещается:

-кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

-перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки;

-близко находиться у пути моторных судов;

-отправляться в плавание без спасательных средств на борту лодки;

-оставить без внимания и помощи пострадавшего.

3.11. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину и мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все же не удается освободиться от водорослей, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

3.12. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При переохлаждении у пловца могут возникнуть судороги рук, ноги или обеих ног.

При возникновении судорог необходимо немедленно выйти из воды или обязательно позвать на помощь. Если нет такой возможности, то необходимо выполнить следующие действия:

-изменить стиль плавания – лечь на спину и плыть к берегу;

-при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

-при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу на себя;

-при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

**4. Правила оказания помощи при утоплении**

4.1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

4.2. Очистить ротовую полость.

4.3**.** При появлении рвотного или кашлевого рефлекса – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

4.4. Если нет рвотного рефлекса и пульса – положить пострадавшего на спину и приступить к реанимационным действиям (искусственному дыханию, непрямому массажу сердца).

4.5**.** Одновременно с проведением реанимационных действий вызвать бригаду «Скорой помощи» и помогать пострадавшему до восстановления самостоятельного дыхания и их приезда.

4.6. Нельзя самостоятельно перевозить пострадавшего и оставлять без внимания, так как в любой момент может произойти остановка сердца.

 **5. Требования безопасности по окончании плавания**

5.1. Выйдя из воды, вытереться сухим полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре воздуха после купания, чтобы согреться, сделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Организаторы купания обязаны проверить по списку наличие детей после купания.

**6. Общие требования безопасности на водных объектах в**

**осенне-зимний период**

6.1. С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.

6.2. Переходить по льду нужно по оборудованным переправам, но если их нет, то прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять пешнёй. Если после первого удара лёд пробивается и на нём появляется вода, нужно немедленно остановиться и идти обратно по следам. Первые шаги на обратном пути надо делать не отрывая подошвы от льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

 6.3. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего идти по проложенной тропе. Опасно выходить на лёд при оттепели. Не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

 6.4. При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, где ведётся заготовка льда и т. п. Безопаснее всего переходить по прозрачному льду толщиной не менее 7 см.

 6.5. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5–6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

 6.6. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 12 см). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и особенно в незнакомых местах.

6.7. При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй. Если приходиться идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5–6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда и т. п.

 6.8. Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур (для оказания помощи в случае возникновения опасной ситуации) длиной 12–15 м, на одном конце которого крепится груз весом 400–500 г, а на другом – петля.

 6.9. В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно: широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или на груди, продвинуться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

**7. Правила поведения на льду**

7.1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

7.2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

7.3. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

7.4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

7.5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать дистанцию друг от друга (5–6 м).

7.6. Замерзший водоем лучше перейти на лыжах,при этом:крепления лыж должны быть расстегнуты,чтобы при необходимости быстро их сбросить;у лыжных палок не следует накидывать их петли на кисти рук,чтобы в случае опасности сразу их отбросить. При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Во время движения по льду лыжник,идущий первым,ударами палок проверяет прочность льда.

7.7. Если есть рюкзак, его необходимо повесить на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.

7.8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20-25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

7.9. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток оборудуется на водоемах, то катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда и при толщине его не менее 25 см.

7.10. Опасно ходить и кататься на льду в одиночку в ночное время и особенно в незнакомых местах

**8. Правила оказания помощи, оказавшемуся в воде**

8.1. Не паниковать, если оказались в воде.

8.2. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела она будет обламываться.

8.3. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой под воду.

8.4. Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

8.5. Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

8.6. Зовите на помощь.

8.7. Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать на это минимум физических усилий.

8.8. Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

8.9. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

8.10. Добравшись до плавсредства или берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**9. При оказании помощи:**

 9.1. Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползать.

 9.2. Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

9.3. На расстоянии 3–4 метров подайте пострадавшему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

 9.4. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличиваете нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.