**Статья 1**

**Вода** – чудодейственный способ оздоровления организма. Купание дает человеку физическое и моральное удовлетворение, помогает избавиться от стрессов. Но, к сожалению, для некоторых отдых возле воды заканчивается трагедией.

Наблюдения показывают, что тонут преимущественно те, кто умеет плавать. Несчастные случаи чаще всего случаются при нарушении правил безопасности на воде.

Большинство людей гибнет из-за купания в необустроенных водоемах, во время шторма, при аварийных ситуациях на лодках и других плавспособах, во время переправ, в период наводнений и ливней. С наступлением теплых солнечных дней люди также тянутся к воде.

Каждому следует помнить, что вода ошибок не прощает. Находясь на отдыхе, нужно соблюдать правила безопасности и стараться как можно быстрее научиться плавать. Общество спасения на воде обучает граждан простейшим мерам безопасности, и их нужно очень точно выполнять при купании.

***Правила поведения в воде***
•    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.
•    Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это врем я должно увеличиваться постепенно, начиная с 3 – 5 минут.
•    Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, утрата сознания. Лучше купаться несколько раз по 15 – 20 минут.
•    Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде. Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.
•    Если у вас сводит ноги, воспользуйтесь булавкой или просто ущипните икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием: крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь вы можете не спеша доплыть до берега.
•    Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. Периферийные сосуды сильно расширены для лучшей теплоотдачи и при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.
•    Не входите в воду в алкогольном опьянении. Алкоголь блокирует нормальную деятельность мозга.
•    Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду входите осторожно. Никогда не ныряйте в воду в незнакомых местах, необорудованных специально. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, за ночь могли что-нибудь бросить в воду или течением могло принести коряги.
•    Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать свои силы. Ощутив утомление, не нужно теряться, а стремиться как можно быстрее доплыть к берегу. Научитесь “отдыхать” на воде. Для этого необходимо уметь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть.
•    Если вас подхватило течением, не пробуйте бороться с ним. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.
•    Не теряйтесь, даже если вы попали в водоворот. Нужно набрать побольше воздуха в легкие, нырнуть поглубже в воду и, сделав сильный рывок в сторону, вынырнуть.
•    В водоемах с большим количеством ряски старайтесь плыть по самой поверхности воды, не задевать растения и не делать резких движений. Если все же руки или ноги станут опутывать стебли растений, необходимо остановиться (принять положение “поплавка”, “всплытия”) и освободиться от них.
•    Очень осторожно плавайте на надувных изделиях (матрацы, автомобильные камеры, игрушки). Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они утратят плавучесть.
•    Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении на море. Плавать можно только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могла прийти помощь.
•    Не допускайте грубых игр на воде6 подплывать к тем, кто купается, под водой незаметно, хватать их за ноги, “топить”, подавать ошибочные сигналы о помощи и т.п.
•    Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые умеют хорошо плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей.
•    Научить плавать своего ребенка – это такая же обязанность, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде, можно научить за 5 – 7 дней, это уже первый шаг к безопасности.
•    Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
•    Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и других опасностей.
•    Не приближайтесь к судам, катерам и лодкам, которые проплывают мимо вас.
•    Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.
•    Бывают случаи, когда в воде оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.
•    Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто впереди. При движении руки выполняют функцию весел.
•    Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде.
Нарушения этих правил остаются основной причиной гибели людей на воде.
Хотя называют и другую причину гибели на воде: сначала – самоуверенность, а потом – страх. При этом известно, что и от того и от другого часто спасают знания.
Понятно, что все эти советы нужны, если вы умеете плавать.

**Статья 2**

***Краткая техника спасения утопающего***
•    Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида.
•    Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.
•    Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлеките внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".
•    После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения. Утонувшего, извлеченного из воды, если прошло до 15 минут, почти всегда можно вернуть к жизни. При оказании помощи освободите пострадавшего от мокрой одежды, положите его грудью на согнутое колено или валик, чтобы голова свисала вниз. Очистите рот, зев и глотку от песка или водорослей, одновременно выжимая воду из легких и желудка путем надавливая на спину, после чего немедленно сделайте искусственное дыхание, которое продолжайте настойчиво не менее 2-3 часов. При проявлении самостоятельного дыхания делать искусственное дыхание прекращайте. После восстановления дыхания согрейте пострадавшего.
•    Для искусственного дыхания утонувшего укладывают на спину. Под спину, в районе лопаток, кладут валик из одежды, голову поворачивают в сторону. Язык вытягивают изо рта, перевязывают посередине бинтом, прижимают к подбородку, а концы бинта завязывают на шее сзади. Оказывающий помощь становится на колени за головой пострадавшего, берет его своими руками за предплечья, ближе к локтям, поднимает руки, отводя их в сторону, закидывает их за голову. Этим достигается вдох. Выдержав в таком положении руки утонувшего 2-3 секунды, приводят их к бокам грудной клетки, сдавливая ее (выдох). Так делать ритмично, в такт со своим дыханием (16-18 раз в минуту). При переломах рук пострадавшего этот способ делать нельзя. В этих случаях пострадавшего укладывают животом вниз, голову поворачивают в сторону. Оказывающий помощь становится на колени над бедрами пострадавшего, как бы верхом, и, вытянув руки, кладет их ладонями на нижние ребра, плавно нажимает на ребра и спину пострадавшего своей тяжестью в течение 2 минут (выдох). После этого прекратить надавливание, слегка откинувшись назад на 2-3 секунды. При этом грудная клетка расширяется (вдох). При повреждении грудной клетки искусственное дыхание делается потягиванием (ритмичным) за кончик языка через каждые 3-4 секунды. Язык держать пальцами через платок. Искусственное дыхание производить непрерывно, до появления дыхания.
•    Обязательно следите за пульсом пострадавшего, проверяйте его не менее 10 секунд, если пульса нет – делайте непрямой массаж сердца.
•    Если пострадавший опомнился – не позволяйте ему тут же подняться, пусть как следует раздышится.
•    Для переноски тех, кто не может двигаться, сделайте носилки, используя подручные материалы: шнуры, ветви деревьев, рюкзаки, ружья и т.д. Рама для носилок делается из прочных веток, скрепляется стропами и обтягивается куполом. Пострадавших несут ногами вперед (в гору - головой вперед).
•    Если же пострадавший не опомнился. То это может быть клиническая смерть.
Признаки клинической смерти: зрачки расширены, пульс отсутствует, сердца не слышно, дыхания нет, зрачки не реагируют (если зрачки сужены, то человек без сознания и искусственное дыхание делать не надо, а только дать вдохнуть нашатырного спирта и похлопать по щекам). Приступать к оказанию помощи необходимо как можно быстрее.
Если пострадавший не подает признаков жизни, это не должно останавливать оказание первой помощи. До тех пор, пока есть шанс спасти человека, нужно принимать все меры к его спасению. Даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Нужно использовать любой шанс.

**Статья 3**

**Правила безопасного поведения на водоемах**

**Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.**

  Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или карьера так и манит, так и приглашает окунуться.

  Окунуться и поплавать - это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

 *Главная заповедь у воды гласит: не зная броду - не суйся в воду!*

  Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: побережье морей, реки, озера, пруды, карьеры и пр. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, при переправах по льду через замерзшие водоемы, катаниях на лодках и других плавсредствах и пр. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, ленящимися вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно. Прыгнуть сверху в такую воду - все равно, что нырнуть в мусорное ведро: запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которого еще вчера не было.

 Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей.

  Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. А в море так очень далеко!

  Известен случай, когда уснувшую на надувном матрасе женщину унесло, чуть ли не в центр Черного моря. Она умудрилась пересечь государственную границу и больше недели (!) дрейфовала на своем утлом суденышке без воды и пищи, пока ее не подобрали пограничники.

Вот вам и матрас!

  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. 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.

   Теперь о любителях марафонских заплывов. С этого берега - на тот свет.

  Крайне опасно переоценивать свои силы. Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо плавают. Больше всего - пловцы, которые считают, что хорошо плавают. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из-за этой, не подтвержденной опытом уверенности, и тонут.Никогда не считайте себя отличным пловцом, и тогда, обещаю, будете плавать до глубокой старости!

  Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравомыслием взрослых, и есть два основных способа предотвратить несчастный случай: *своевременное обучение детей плаванию* и *элементарная дисциплина*. При соблюдении этих условий купание принесет не только радость, но и пользу.

  Летом в жару дети готовы часами сидеть в воде, несмотря на то, что взрослым она кажется ледяной. На самом деле это объясняется тем, что обмен веществ у ребенка заметно активнее, и в единицу времени ребенок вырабатывает на единицу массы тела больше тепла, чем его родители. Поэтому главным критерием разрешать или нет ребенку купаться, должны быть не личные ощущения родителей, а желание ребенка. К тому же купание — однозначно полезная процедура, благотворно влияющая на здоровье, стимулирующая иммунитет, укрепляющая мышцы, развивающая легкие, сердце, сосуды.

  Что касается ограничений по здоровью, то возможное переохлаждение и попадание воды в нос и уши заметно повышают риск активизации хронических воспалительных процессов в носоглотке и ушах. А вот для болезней бронхов и легких, костей и суставов купание лечебно. В то же время, если у вашего ребенка имеется конкретное заболевание, то будет совсем не лишним посоветоваться с вашим лечащим врачом именно по вопросу купания. Например, при повышении внутричерепного давления купаться можно, а вот нырять нельзя. То же можно сказать и про многие воспалительные процессы в ушах. Но с уверенностью вам скажет любой врач: если у вашего ребенка имеются хронические воспалительные процессы в носоглотке или если он часто болеет ангинами, пресная вода нередко оказывает раздражающее действие на воспаленные ткани, а вот соленая (морская), напротив,— лечебное.

   Морские купания оказывают более сильное воздействие на организм ребенка, так как при них сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды и удар волн) и, кроме того, морская вода оказывает химическое действие (соленость и др.)

  Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей!  Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

  При нахождении на пляже необходимо одевать пляжные тапочки. При нахождении под дождем лучше всего бегать босиком: пляжные тапочки - "вьетнамки" соскакивают с ноги, и сами по себе очень скользкие, могут стать причиной падений и травм, мокрые сандалии натрут ногу, да и вообще - просто приятнее бегать под теплым дождем босиком - по себе помню.

***И самое главное:***

* не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
* купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды.
* купаться следует только в специально оборудованных местах;
* на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения.

   Следите за играми детей даже на мелководье. 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.

   Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей, – при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.

   И еще о плавсредствах. В продаже имеются круги - лодочки с пластиковыми "трусиками" или отверстиями для ног. Во-первых, пластиковые "трусики" натирают ребенку кожу между ножек и могут травмировать ее, а вторые, помимо этого, склонны к опрокидыванию. Более того, многие специалисты настаивают на том, что вертикальное положение в круге неестественно для пловца, длительное привыкание препятствует обучению плаванью по всем правилам, в горизонтальном положении.

**Статья 4**

***Правила безопасного поведения на воде:***

На пляжах и в местах массового отдыха ***запрещается:***

* купаться в местах, не отведенных для купания в соответствии с Правилами;
* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
* заплывать за буйки, обозначающие отведенный для купания участок акватории водного объекта;
* подплывать к судам и иным плавучим средствам;
* прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
* 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 1,2 метра;
* приводить на пляж и купать собак и других животных;
* плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого средствах (предметах);
* ловить рыбу на пляжах;
* загрязнять и засорять поверхность и берега водных объектов общего пользования и территорию пляжа;
* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать на водных объектах неприемлемые действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;
* прыгать в лодку и нырять с лодки;
* долго купаться в холодной воде.

***Не предвиденные ситуации.***

Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, я считаю, что угроза водоворотов сильно преувеличена. И попасть в него - большая удача. В смысле - большая неудача.

    Не стоит пытаться переплывать реки, озера и океаны на спор. Вы можете проспорить. В связи с этим, очень советую, прежде чем совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде. Лучше всего лежа на спине. Для чего набрать побольше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плаву часами.

   При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейнах. В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор пока у вас в легких есть воздух - утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха. И снова всплыть спиной вверх. И так, потихоньку помаленьку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе. Для того чтобы избежать несчастного случая на воде,прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги

***Если тонет человек:***

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

**Статья 5**

**Меры обеспечения безопасности детей на воде.**

   Безопасность детей на воде обеспечивается выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

* Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут.
* Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.
* Перед началом купания детей проводится подготовка пляжа.
* По окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на свои участки купания и проходят инструктаж по правилам поведения на воде.
* Купание детей должно вестись под непрерывным наблюдением плаврука, физрука, вожатых и медицинских работников.
* Детям запрещается нырять с перил, мостиков, заплывать за границу плавания.
* После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.
* Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.
* Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.
* Детям более старшего возраста одевайте яркие и заметные плавки, купальники.
* Детям - близнецам не одевайте ничего одинакового цвета - пусть на них будут хотя и одного фасона, панамы, круги, нарукавники, пляжная одежда.
* Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.

***Во время купания детей на участке запрещается:***

* купание и нахождение посторонних лиц;
* катание на лодках и катерах;
* проведение игр и спортивных мероприятий.

  Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила дном. Плавруком и вожатыми проводится обследование места купания и осуществляется наблюдение за купанием детей.

***12 правил купания детей в открытых водоёмах.***

   Купание детей в открытых водоёмах (море, реке, озере) благоприятно сказывается на их самочувствии и настроении. Но чтобы получить желаемый результат, необходимо соблюдать некоторые правила. Эти правила не зависят от того куда Вы поехали в Сочи или Актау, они универсальны на любом водоеме.

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.

2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25 С и температуре воды не меньше 22 С.

3. Купание должно происходить в утренние часы.

4. Перед купанием желательно немного отдохнуть (минут 15).

5. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.

6. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.

7. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.

8. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.

9. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.

10. Нельзя купаться натощак. После приёма пищи должно пройти не менее часа.

11. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.

12. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов.

*Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. При правильном подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.*

**Статья 6**

## Правила безопасности на воде для детей

 Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

* Купаться надо часа через полтора после еды;
* Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
* При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
* Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
* Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

### Основные правила безопасности детей на воде

* Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
* Нельзя близко подплывать к судам;
* Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
* Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
* Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
* Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
* Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
* Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
* Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

**Статья 7**

## Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях

### Правила безопасности на воде для детей – без паники

Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

 Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течении ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

### Правила безопасности на воде для детей – как избавится от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

* Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы - это лучшая защита от судорог;
* Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
* Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
* Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
* Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!


### Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватает тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.

**Статья 8**

Какие опасности таит вода?

Хорошие родители всегда стараются оградить своего малыша от всех опасностей окружающего мира. Инстинктивное желание уберечь, настолько сильно, что мама и папа на интуитивном уровне ощущают, где и когда малыша может подстерегать та или иная опасность. Однако и оберегающая способность родительской заботы иногда дает сбои, и чаще всего это происходит, когда дело касается самых простых, повседневных, привычных, а значит, и подсознательно не опасных сторон жизни малыша. Одной из таких не замечаемых опасностей, которая реально угрожает здоровью, будущему и порой даже жизни ребенка, является простая вода. Та, что подается в дома водопроводом, та, к наличию которой все так привыкли, та, на которой готовятся супчики, кашки и компоты для маленького чуда. Все дело в том, что водопроводная вода под личиной жидкости обыденной, а значит, воспринимаемой как безопасная, обогащает питание практически всей таблицей Менделеева, а так же органическими соединениями, порожденными гениями от химии. Значительная часть этих посторонних включений обладает патогенными свойствами, вплоть до ядовитости. К примеру, хлор, который еще с 1895 года на станциях водоочистки добавляют в воду, как бактерицидный агент, относиться к разряду высокоядовитых веществ. И если совсем недавно его концентрация находилась в строгих нормах ПДК, то сегодня из-за износа водопроводных сетей, для предотвращения эпидемий холеры и дизентерии, воду хлорируют настолько усердно, что средние показатели превышают допустимые нормы в 10-12 раз! Особенно серьезно от избытка хлора в воде страдают дети дошкольного и младшего школьного возрасте. Их слизистые оболочки еще очень нежные и ранимые, они не могут быстро регенерироваться, и раздражение вызванное хлором перерастает в эрозионные процессы, гастриты и циститы. Кроме того страдает бронхолегочная система, вплоть до появления астматических приступов. Отдельный удар хлор наносит по кожным покровам, вызывая дерматиты, и глазам. Именно из-за умывания обычной водой из крана сегодня множество детей страдают конъюнктивитами. А ведь кроме хлора вода несет в себе еще и соли тяжелых металлов, которые вызывают интоксикацию и ухудшение зубов, вплоть до их потери, нитраты, что снижают насыщение крови кислородом, фенол, бензол и толуол – сильнейшие канцерогены, с которыми связывают участившиеся случаи лейкозов у детей. Причем никакие народные способы очистки воды, что используются с незапамятных времен бороться с этими веществами не в силах. Соли металлов и устойчивые органические соединения спокойно переживают и кипячение, и вымораживание, и отстаивание, не бояться они и серебра. Единственный возможный способ удалить до 95% вредных соединений из воды – это фильтрация, причем поры фильтрующего материала не должны превышать 0,5-1 микрон. Таким высоким барьером обладает прессованный кокосовый уголь, а так же обратноосмотические мембраны, которые используются в современных бытовых водоочистителях. Качественные фильтры для очистки воды, кроме всего прочего еще и полностью удаляют из воды хлор, и так же его соединения, что благоприятно сказывается на вкусе и запахе воды. Вода для ребенка должна быть высокого качества, ведь она участвует во всех обменных процессах, с ее помощью формируется костная ткань и нервные соединения, происходит солевой и жировой обмен. Потому, родители не должны забывать про опасность, что несут в себе мутные водопроводные воды

# СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

На высоком берегу,
Дети не играйте!
Из-под ног уйти земля
Может, так и знайте!
И с обрыва прямо вниз
В воду полетите…
И останется кричать:
«Люди, помогите!!!»

Когда вокруг грохочет гром
И молния сверкает,
Не лезь в открытый водоём!
Ведь всякое бывает…
И если ты в грозу попал,
Не плавай, не купайся…
Лишь только дождик застучал,
На берег выбирайся!

И большим, и детям
Хочется сказать:
В незнакомом месте
Вам нельзя нырять!
Может очень мелкой
Речка оказаться…
А в песок опасно
Головой втыкаться!
Сучья, камни, стёкла
Спрятались на дне –
Их заметить сложно.

В водной глубине…Катятся волны от лодок с судами…
Спорить не стоит с такими волнами!
Ты по возможности их избегай,
Близко к корабликам не подплывай:
Сверху пловца разглядеть очень сложно,
Затормозить на воде невозможно:
Может водой с головою накрыть,
Может дыхание перехватить…
Будет печальным финал, вероятно:
Вряд ли ты сможешь вернуться обратно…

Пляж буйками окружён
От судов, коряг и волн.
Значит, можно здесь купаться,
Ничего не опасаться.
Веселитесь, как хотите,
Но, пожалуйста, учтите:
Чтобы жизнь не потерять –
За буйки не заплывать!

Не надо безобразничать
И делать дырки в круге;
Не стоит жизнью рисковать
Ни другу, ни подруге.
Но если ты, но если ты
Шалун и злой проказник –
Недалеко и до беды:
Дырявый круг опасен.

Около сточной трубы не купайтесь –
Может вас прямо в трубу затянуть…
И не получится, как ни старайтесь,
Вынырнуть вверх, чтобы воздух глотнуть…
Очень опасно – запомните, братцы! –
Рядом со сточной трубой развлекаться!

Если вы в лодке поплыть захотите,
То обязательно, дети, учтите:
Можно кататься весь день, до заката,
Только раскачивать лодку не надо,
И за красивым цветком не тянуться –
Может судёнышко перевернуться…
Всплыть не сумеешь – тогда быть беде!
Будь осторожен всегда на воде!

Весело качаться детям на волнах
На цветных матрасах, надувных кругах.
Только непременно вы должны узнать:
Далеко не надо в воду заплывать!
Может прохудиться круг или матрас…
Кто спасти успеет из пучины вас?
И перевернуться на волнах легко…
Так что не советуем плавать далеко!

На самодельном плоту по воде
Едут мальчишки вдогонку мечте.
Трое матросов, один капитан
Мчатся на поиски сказочных стран…
Только разъехались брёвна в плоту –
И не догнали мальчишки мечту…
Очень опасно с рекою шутить
И на плоту за мечтою поплыть.