

Безопасность на воде круглый год

ТОНКИЙ ЛЕД – ИСТОЧНИК ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ!

Зимой во время оттепели или ранней весной под воздействием солнечных лучей лед быстро подтаивает. Еще более разрушительное действие на него оказывает усиливающееся весной течение воды в реках, прудах, озерах, которое подтачивает его снизу. Близится время ледохода и паводка. Внешне лед по-прежнему кажется прочным. Однако, перед вскрытием рек и водоемов он становится рыхлым и слабым.

Нужно знать, что весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний и зимний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.

Несоблюдение элементарных правил предосторожности в это время больше, чем когда-либо ведет к несчастным случаям. Чтобы избежать беды, необходимо соблюдать самые простые правила:

1. Не подходить близко к реке и водоему, не выходить на лед, не проверять прочность льда ударом ноги и не кататься на плавающих льдинах и всякого рода самодельных плотках, не спускаться на санках с горы в сторону водоема.
2. Не собираться большими группами на берегах водоемов и рек, вблизи воды, на мостах и переправах.
3. Не переходить реку и водоемы по льду.
4. Предостерегать от нарушений у воды своих товарищей.
5. Занести в память своего мобильного телефона номера службы спасения **01** и **112**, по которым следует немедленно сообщить о несчастном случае, свидетелем которого вы явились.
6. При несчастном случае обратиться за помощью к взрослым, не предпринимать самостоятельных действий по спасению пострадавшего. Необходимо помнить, что во время ледохода и паводка помощь терпящим бедствие гораздо труднее, чем когда-либо.



Если все-таки лед проломился, вы оказались в ледяной воде и некого позвать на помощь:

- Не поддавайтесь панике, действуйте быстро и решительно.
- Не допускайте погружения в воду с головой. Для этого широко раскиньте руки по кромке льда полыньи, стараясь не обламывать ее. Осторожно без резких движений постарайтесь выбраться на лед, наползая на него грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главное использовать все свое тело для опоры.
- Выбравшись из промоины, не вставайте на ноги и даже на колени, не бегите, а осторожно откатитесь и ползите в ту сторону, откуда вы шли до самого берега. А дальше бегите и не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

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 плавательными средствами;
- пренебрежение мерами безопасности во время переправ, в период паводков и наводнений;
- при подледном ловле рыбы, играх на льду;

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.

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.

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.) Борьба 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 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.

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 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 (несчастливого 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 службы 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.

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 топьяка, 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 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!

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:

Допустимое время пребывания в воде	Температура воды		
	+20°C	+17°C	+14°C
40 минут	15 минут	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 холодный 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.