

## **Безопасность на водных объектах в летний период года**

Что за летний отдых без купания? Госка, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря 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.

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

### **Основными причинами гибели на воде являются:**

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

\*Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

\*Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

\*Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

\*Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

\*Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

\*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

\* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

\* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

\* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

\* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

\* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнует. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

\* Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

\* Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.

\* На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

\* Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

· Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

· Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

· Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

· Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

· Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

· Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

## **Памятка родителям Я – велосипедист**

Не секрет, что все дети любят кататься. Кто на велосипеде, кто на скейтборде, кто на коньках. Оказывается, для них тоже есть свои правила безопасности:

- ⌘ Не кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть.
- ⌘ Ездить на велосипеде по дорогам можно только с 14 лет.
- ⌘ Не переезжать дорогу на велосипеде, а переходить её по переходу, ведя велосипед за руль.
- ⌘ Кататься на велосипедах можно только на специальных площадках, в скверах, парках. То есть подальше от дорог и автомобилей и обязательно в присутствии родителей.
- ⌘ Необходимо приобрести шлем, наколенники и другие средства защиты, чтобы избежать получения ребенком травм.
- ⌘ Велосипед должен иметь исправный тормоз и звуковой сигнал. Для движения в тёмное время суток велосипед должен быть оборудован спереди фонарём или светоотражателем белого цвета, сзади - красного цвета, а с боков - жёлтого или оранжевого цвета. Исправное техническое состояние велосипеда, является основой безопасности движения.
- ⌘ Объясните ребёнку, что категорически запрещается: - ездить, не держась за руль, - перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению, - ездить в темное время суток, - превышать скоростной режим (в случае возникновения экстренной ситуации при высокой скорости ребёнок не успевает совершить манёвр, например, торможение или поворот).

## **Инструкция по безопасному поведению в автотранспорте**

Чтобы уменьшить риск травматизма и несчастных случаев при следовании автотранспортом, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

- в автобус следует садиться только со стороны тротуара или обочины дороги, после полной его остановки;
- при посадке/высадке из автобуса следует соблюдать аккуратность: не толкаться, не спешить;
- багаж нужно сдавать в багажное отделение; верхние полки для ручной клади предназначены только для головных уборов и небольших пакетов, нельзя класть туда бутылки с водой и крупногабаритные предметы;
- нельзя вставать с сиденья и передвигаться по салону во время движения;
- запрещается открывать окна, высовываться из них, выставлять в окно руки во время следования;
- следует сохранять чистоту в салоне;
- в случае необходимости обращаться к сопровождающему;
- во избежание травм при резком торможении автобуса необходимо упираться ногами в пол кузова и руками держаться за поручень расположенного впереди сидения;
- выходить из автобуса разрешается только после его полной остановки;
- перед выходом необходимо проверить, не забыли ли вы в салоне свои личные вещи;

- в случае столкновения автотранспортных средств нужно сильно напрячь все тело (мышцы), втянуть голову в плечи, прикрыть голову руками. Расслабляться и покидать транспорт нельзя до полной его остановки.

## **Инструкция по безопасному поведению на объектах железнодорожного транспорта**

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила:

- при движении вдоль железнодорожного пути нельзя подходить ближе, чем на 5 метров к рельсам;
- на электрифицированных участках запрещается подниматься на опоры, а также прикасаться к спускам, идущим от опоры к рельсам и лежащим на земле электропроводам;
- переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход;
- при переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава;
- при ожидании поезда запрещается устраивать на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- непосредственно к вагону подходите после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы;
- во время движения поезда запрещается:
  - открывать наружные двери тамбуров;
  - стоять на подножках, переходных площадках;
  - высовываться из окон вагонов;
  - при остановке поезда на перегоне выходить из вагона;
- в случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, покидайте вагон через боковые двери и аварийные выходы, будьте внимательны, чтобы не опасть под встречный поезд.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**по предупреждению несчастных случаев с детьми в быту**  
**Напоминаем в очередной раз меры предосторожности:**

- **Не оставляйте детей дома одних!**

- Если все-таки оставили, то на видном месте напишите номера телефонов, по которым ребенок может быстро связаться (ваша работа, мобильный, милиция, скорая помощь, пожарная охрана, соседи).
- Проверьте, не оставили ли вы включенной воду или газ, выключили ли электронагревательные приборы.
- Закройте окна и тщательно закройте входную дверь.
- Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнет злоумышленников, и вашему ребенку не будет страшно одному.
- Не оставляйте детей одних, если в доме топится печь, включены электронагревательные приборы, работает газовая плита.
- Постоянно повторяйте с ребенком правила поведения, устраивайте маленькие экзамены, разбирайте ошибки.
- Сами неукоснительно выполняйте правила по безопасности. Будьте примером.
- Выучите с ребенком, как его зовут, и как зовут его родителей, а также домашний адрес и телефон.
- Уберите все предметы, которыми он может пораниться.
- Не оставляйте спички, зажигалки в доступном для детей месте!
- Не разрешайте детям гулять в темное время суток, далеко от дома!
- Не разрешайте им самостоятельно пользоваться газовой плитой, включать электроприборы, в том числе электрическую гирлянду!
- Рассказывайте детям о пожаробезопасном поведении; будьте примером во всех ситуациях, связанных с соблюдением правил пожарной безопасности!
- Организуйте ребенку интересный досуг!
- При обнаружении пожара или признака горения (задымления, повышенной температуры, запаха гари и т.п.) ребенок любого возраста должен немедленно покинуть помещение и сообщить о пожаре взрослым или в пожарную охрану.
- Никогда не поручайте детям покупать спички, сигареты, зажигалки.
- Шалость детей с огнем нередко не только приводит к пожарам, но к трагическим последствиям.
- На балконе не позволяйте детям запускать петарды.