«Правила безопасного поведения на водоемах в различных условиях.»

 Жизнь человека всегда была связана с водой. Две трети поверхности Земли занимают океаны, моря, озера, реки, пруды и различные водохранилища. Жизнедеятельность человека всегда была неразрывно связана с водой. Вода была надежной преградой, защищавшей от нападения врагов, и в то же время служила удобной дорогой, обеспечивая многие стороны жизнедеятельности человека. Вода всегда способствовала расселению человека по Земле и удовлетворению его жизненных потребностей. В то же время общение человека с водой требовало от него определенных знаний и умений по безопасному поведению на воде с учетом ее свойств и повадок.

Общение человека с водой заставило его прежде всего научиться плавать. В настоящее время водоемы все шире используются человеком не только для нужд экономики, но и для активного отдыха на природе, закаливания организма и совершенствования своего физического развития.

Вместе с тем необходимо отметить, что общение человека с водой не всегда бывает безопасным. Вода не прощает тех, кто не соблюдает общепринятые меры безопасности. Она становится опасной для жизни и здоровья людей, не подготовленных к пребыванию на водоемах или не желающих считаться с правилами поведения человека на воде.

**Правила безопасного поведения на воде**

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

**Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:**

- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.

- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.

- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.

- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.

- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.

- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.

- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.

- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.

**Поведение во время непредвиденных ситуаций**

С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей.

При купании в реках может случиться так, что вы попали в водоворот. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.

Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это переплывание реки или озера на спор. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся.

Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если ногу в воде свело судорогой. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.

**Для обеспечения безопасности человека на водоемах существует ряд общих правил безопасного поведения на воде в различных ситуациях. Рассмотрим наиболее характерные ситуации**:

**наводнения;**

**движение на замерзших водоемах;**

**аварии на морских и речных судах;**

**активный отдых на воде.**

Приведем основные правила безопасности при наводнениях, при движении по замерзшим водоемам, при авариях на речных и морских судах, активный отдых на воде .

**Правила безопасности при наводнении**

Наводнение отличается от других видов стихийных бедствий тем, что в некоторой степени его можно предвидеть. Это дает возможность во многих случаях заранее определить время, характер и масштабы наводнения и принять меры по снижению его последствий.

На территории России серьезные наводнения происходят регулярно, по числу жертв занимают второе место и входят в первую тройку стихийных бедствий по величине материального ущерба.

Наиболее часто серьезные наводнения происходят в Санкт-Петербурге. На Урале периодически подвергаются наводнениям Орск, Серов, Новотроицк, Златоуст, в западной Сибири — Тюмень, Тобольск, Кемерово. Наводнения на реках Дальнего Востока — Амуре, Зее, Бурее, Уссури — подчас принимают характер национального бедствия.

Поэтому жители районов, где наводнения регулярно повторяются, должны быть заранее готовы к опасности и уметь действовать при угрозе и во время наводнения.

Приведем ряд рекомендаций, разработанных специалистами МЧС для населения, проживающего в опасных зонах. Это должен знать каждый

**Как подготовиться к наводнению**

Если ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от вашего дома, и кратчайшие пути к ним.

Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления.

Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации, целесообразно уложить в специальный чемодан или рюкзак необходимые теплые вещи, запас продуктов и медикаментов.

**Как действовать во время наводнения**

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации необходимо сразу же выходить (выезжать) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы (специалист по безопасности А. В. Гостюшин советует завернуть их в непромокаемый пакет), ценности, необходимые вещи и двухдневный запас непортящихся продуктов питания и питьевой воды. В конечном пункте эвакуации необходимо зарегистрироваться.

Перед уходом из дома необходимо выключить электричество и газ, погасить огонь в отопительных печах, закрепить все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместить их в подсобных помещениях.

Если позволяет время, ценные домашние вещи целесообразно переместить на верхние этажи или чердак жилого дома.

Закрыть окна и двери, при необходимости и наличии времени забить окна и двери первых этажей.

Если эвакуация не была организована (чаще всего это бывает при внезапном наводнении), необходимо ждать прибытия помощи или спада воды на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях и т. д.

Целесообразно запастись предметами, которые могут помочь в таком случае. Кроме лодок или плотов, для вынужденного плавания можно подготовить бочки, бревна, щиты, двери, обломки деревянных заборов, столбы и автомобильные камеры. Можно использовать пластиковые закрытые бутылки и мячи, если больше ничего способного вас держать на воде не оказалось под рукой.

Постоянно подавайте сигнал бедствия: днем — вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, прибитым к древку, а в темное время — световым сигналом и голосом (периодически). При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в лодку, соблюдая требования спасателей и не допуская ее перегрузки. Во время движения не покидайте своего места, не садитесь на борт, строго выполняйте требования экипажа.

Самостоятельно из затопленного района выбираться можно лишь в безысходных ситуациях: когда одному из пострадавших нужна медицинская помощь, когда вода все еще поднимается и нет никакой надежды на спасателей.

Прыгать в воду с подручными средствами можно лишь в самом крайнем случае, когда нет надежды на спасение и возвышенность полностью затопляется.

Выбираясь из зоны затопления самостоятельно, не прекращайте подавать сигнал бедствия.

**Как действовать после наводнения**

После наводнения, если возникла необходимость войти в здание, важно соблюдать меры безопасности: вам может угрожать обрушение или падение какого-либо предмета.

Необходимо хорошо проветрить помещение (для удаления накопившихся газов). Дождаться проверки исправности электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации.

Для просушивания помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов.

Не употребляйте в пищу продукты, которые были в контакте с водой. Не пользуйтесь водой из колодцев, пока они не будут очищены.

Безопасность на замерзших водоемах

Не менее важно знать и правила безопасного поведения на замерзших водоемах. Переходить водоем рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных специальными предупредительными знаками. Если безопасные места не обозначены, необходимо внимательно осмотреть лед.

**Запомните!**

**Для одиночных пешеходов лед считается прочным, если его толщина не менее 7 см, для группы людей — 12 см.**

**Прочность льда можно определить по ряду признаков:**

**наиболее прочен чистый прозрачный лед, мутный лед ненадежен;**

**на участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий;**

**в местах впадения в озеро (реку) ручьев, речек обычно образуется наиболее тонкий лед.**

**Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости (в туман, метель, сильный снегопад).**

**Толщина льда: слева — для одного человека; справа — для группы людей**

**Толщина льда: слева — для одного человека; справа — для группы людей**

**Это должен знать каждый**

**Если вы провалились под лед:**

Не следует барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение (учитывайте, что выбираться нужно в ту сторону, откуда вы шли, т. е. возвращаться на уже пройденную и проверенную дорогу).

Осторожно вытащите на лед одну ногу, затем другую.

Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

На твердом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

**Безопасность пассажиров морских и речных судов**

Специалисты рекомендуют каждому человеку, поднявшемуся на палубу корабля, знать и соблюдать ряд общепринятых правил. Приведем основные из них:

Находясь на корабле, необходимо помнить, что в настоящее время всем пассажирам и членам экипажа обеспечены места на спасательных средствах. Каждый пассажир должен знать, где ему находиться в случае эвакуации людей и в какой шлюпке определено его место.

При аварийной ситуации нельзя поддаваться панике. На каждом корабле разработан свой порядок эвакуации, и его необходимо соблюдать.

Каждый пассажир должен уметь пользоваться спасательным жилетом. Для этого необходимо изучить инструкцию по его использованию.

Спасательный жилет

Необходимо также знать, что делать при пожарной тревоге. Особенно важно запомнить путь по коридорам корабля, по которому придется выбираться на шлюпочную палубу.

Не желательно прогуливаться по открытой палубе, когда она влажная или море штормит. Важно также знать расположение судового медпункта.

**Это должен знать каждый**

**Как вести себя при кораблекрушении**

Не паникуйте, четко и быстро выполняйте указания капитана и экипажа судна.

Наденьте спасательный жилет. Одежду и обувь не снимайте. Возьмите с собой документы, предварительно завернув их в полиэтиленовый пакет.

Быстро и без спешки поднимитесь на верхнюю палубу и по команде экипажа садитесь по одному в спасательные средства (в шлюпки, на плоты).

Если сесть в шлюпку (на плот) невозможно, прыгайте в воду ногами вниз (спасательный жилет на вас надет), одной рукой закрыв нос и рот, а другой — обхватив себя за пояс, чтобы не сорвало спасательный жилет.

Оказавшись в воде, отплывите от борта корабля. Постарайтесь собраться группой для организации совместных действий по спасению и оказанию помощи друг другу.

Увидев шлюпку, в которой есть свободные места, подплывите к ней, и вам помогут на нее подняться. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им под мышками и плывите за шлюпкой.

Находясь в шлюпке (на плоту), защищайте голову и открытые участки тела при сильном солнечном облучении.

Рационально используйте аварийный запас воды и провизии. Не теряйте надежды на спасение.

**Правила поведения на водоемах в летнее время**

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстерегать на открытых водоемах.

**Есть некоторые рекомендации, которые касаются купани**я:

- Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом.

- Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.

- Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан.

Безопасность детей на водоемах

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

- Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.

- Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.

- Не разрешайте детям нырять.

- После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.

- Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.

- Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.

- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

**Правила купания детей в открытых водоемах**

Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила:

- В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов.

- Лучше купаться в утренние часы.

- Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.

- Не окунайте ребенка в воду с головой.

- После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.

**Поведение на водоемах в зимнее время**

Казалось бы, пришла зима, лед сковал все реки и озера, и можно смело кататься на коньках, играть в хоккей. Но стоит сказать, что правила безопасного поведения на водоемах зимой также должны соблюдаться.

**Вот несколько правил, которые помогут вам сохранить свою жизнь и здоровье на водоеме в зимнее время:**

- Выдержать одного человека может лед, толщиной не менее 7 сантиметров.

- Вблизи различных стоков лед, как правило, не слишком крепкий.

- Не проверяйте прочность льда ударами ноги по нему.

- Если вы передвигаетесь по замерзшему водоему, то лучше идти по уже протоптанной тропинке.

- Когда идете группой, то расстояние между вами должно быть 5-6 метров, особенно, если местность незнакомая.

- Нести рюкзак лучше на одном плече, чтобы в экстренном случае использовать его как подручное средство.

- Если так случилось, и вы провалились под лед, то раскиньте широко руки и удерживайтесь за края льда, чтобы не уйти под него с головой. Без паники потихоньку выбирайтесь из полыньи, наползая грудью и по очереди вытаскивая ноги.

В любой непредвиденной ситуации надо сохранять спокойствие и хладнокровие, а чтобы исключить такие случаи, необходимо всегда помнить про безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

Вода и опасность – это понятия, которые стоят совсем рядом, поэтому только от вас зависит, станет для вас водоем местом отличного отдыха или принесет несчастье.