

## **Методические рекомендации при работе с детьми о безопасности поведения на воде**

**Основные принципы гибели детей на воде.**

Неумение плавать.

Оставление детей без присмотра.

Купание в необорудованных и запрещенных местах.

Несоблюдение температурного режима

Незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

**Место купания - оборудованный пляж или специальная купальня.**

Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы Александрова и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнистое, ветер). Обязательно на пляже должен находиться квалифицированный матрос – спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

**Исборурованный или же (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промыщленных и иных стоков, качество берега и т. д.**

**Режим купания. Температура не менее: волны 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти 1,5 - 2 часа. Время купания не более:**

15 - 40 минут при 24°,	10 - 30 минут при 22°,	5 - 10 минут при 20°,	3 - 8 минут при 18-19°.
------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------

**Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях.**

**Основные правила.**

- Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.

- Не заплывать за отражение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Помнить о точке возврата (критическая точка).

- Не заплывать на фарватер (проложенный судовой ход).

- Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.

- Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам. Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

- Не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, волозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель). Даже осока, лежащая на воде, опасна. (Был такой случай, когда человек с высоты 5 метров прыгнул на газетку плавающую, на водной поверхности и получил перелом ног и травму позвоночника).

- Не пользоваться наручными и иными средствами, особенно при неумении плавать. (не спать на наручных матрацах).

- Не терять друг друга из виду.

- Не баловаться на воде, не пугать других.

- Вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

**Как поступать в некоторых случаях.**  
Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.  
При погружении воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

**Несет течение -** плавно приближаться к невысокому берегу. Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всlimывать. Если застрялся в тине - лечь на спину, выплыть откуда притянут. При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют икотку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

**Лодки, водные велосипеды.**  
Дети до 16 лет катаются на лодках только со взрослыми.

Не перегружать лодку, велосипед.  
Не сидеться на борта лодки.

При необходимости занести в лодку, делать это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку.

**Берег.**  
Не сидеть под "косярьками".  
Не копать пещеры и не лежать в themocheisya.

Неходить по краю обрыва (особенно в ледоход и половодье).

**Как правильно загорать.**

Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов.  
Начинать загар с 1 минуты, каждый день удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин,

8 мин и т.д.

Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодащий компресс.

**Обязательно научиться плавать!**

Последовательность упражнений при обучении плаванию:

Выдох в воду.

"Поплавок".

Скользжение по воде.

Скользжение с работой ногами.

Гребковые движения руками, стоя по грудь.

Скользжение по воде с работой руками и ногами.

Плавание.

**Спасение утопленных. Оказание первой помощи.**

Как подцепить к тонущему.

К тонущему лучше подплывать сзади, чтобы он не видел спасателя. Если утопающий смотрит на спасателя - метра за 2-3 поднырнуть, схватить за колени и развернуть спиной к себе.

Если тонущий исчез под водой, нырять с ужестом течения, обнаружив, взять под мышки (подходить со стороны головы, если лежит лицом вверх, или со стороны ног, если лицом вниз) и, оттолкнувшись от дна, вскинуть.

**Как освобождаться от захватов.**

При захвате за кисти рук резким рывком в сторону больших пальцев освободить руки, разделя их. Ногами в грудь оттолкнуть от себя.

При захвате за шею спереди падонью одной рукой упереться в подбородок, большим и указательным пальцами той же руки зажать поздри, другой рукой удерживать за поясницу, резко толкнуть в подбородок. В крайних случаях ударить коленом в пах.

При захвате за шею сзади, скватить одной рукой за кисть, а другой резко поднять локоть тонущего вверх и высоколзануть из захвата.

При захвате за туловище под руки действовать как при захвате за шею спереди.

При захвате за туловище через руки спереди нанести резкий удар большими пальцами в область рёбер тонущего.

При захвате за ноги спереди скватить за ягодицы и подбородок поворачивать голову тонущего на бок, пока не ослабнет захват.

**Как буксировать на берег.**

Удерживая руками за подбородок плыть на спине, выполняя движение ногами стилем брасс.

Пропустив руку под руку пострадавшего скватить за чешоть и грусти свободной рукой и ногами.

Пропустить свою руку под руку пострадавшего и скватить другую руку.  
Грести свободной рукой и ногами.

Лояльный пострадавший лежится за плечи спасателя, а тот плавает брассом.

**Удаление воды из легких, очистка рта, язык.**

Нижним краем грудной клетки пострадавшего клапут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув пальцы платком или тканью, очищают рот от мха, песка, грязи и, энергично надавливая на кортичес, выжимают воду из дыхательных путей и желудка. Затем его переворачивают на спину, растирают сухой тканью, согревают.

**Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.**

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок). Дышат через марлю или платок. Частота 14-16 раз в минуту. При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3-4 раза между вдохами. Лучше это делать вдоем.