

## **Правила поведения населения на водоемах: в летний период (природные; аттракционы и аквапарки)**



Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день - у воды. Это плавание, рыбалка, игры в воде и катание на лодках. Но, к сожалению, вода может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. С наступлением купального сезона резко возрастает приток отдыхающих к воде и увеличивается количество несчастных случаев, даже на самых безопасных мелких водоемах. В чем причина гибели людей? В подавляющем числе несчастных случаев - в нарушении правил безопасного поведения на воде:

**в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%).**

Нарушители создают большие проблемы спасателям и, в первую очередь, самим себе. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от умелых действий будет зависеть его собственная жизнь и жизнь находящегося рядом человека. Поэтому необходимо знать основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим.

**Прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.**

### **Ролик №1**

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.
3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.
11. Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.
12. Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы.

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.

*Из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.*

**Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!**

Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

### **ЕСЛИ:**

1. В воде случились **судороги**: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. но лучше всего иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь. Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.
2. Случайно **хлебнули воды**. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попад в **водоворот**, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
4. **Запутавшись в водорослях**, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попад в **сильное течение**, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте к берегу.



**Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.**

**Если поблизости нет спасательной станции и некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:**



1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и одобрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.
2. Если человек потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.
3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь» и немедленно начинайте его реанимировать.

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ** Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твёрдой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в лёгкие, а не в желудок). Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоём.

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ** Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей. Обязательно наденьте головной убор. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день). После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

**Тепловой удар** Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову. Положите на голову холодный компресс. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой. Дайте пострадавшему обильное питье. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. При необходимости, вызовите врача. При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники. Будьте осторожны на воде!

### **Ролик №2**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ!** 1. Входить в воду разгорячённым (потным). 2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания). 3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам. 4. Купаться при высокой волне. 5. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы. 6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Аквапарк в своем составе имеет экстремальные, семейные, детские водные аттракционы; бассейны, предназначенные для развлечений и свободного плавания.



- На всех водных аттракционах **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:- пользование не предусмотренными конструкцией аттракциона вспомогательными средствами для спуска;
- пользование аттракционом лицам в очках, в том числе для плавания, обуви, с цепочками, браслетами, часами, кольцами, серьгами и другими украшениями;
  - пользование аттракционом с длинными распущенными волосами;
  - пользование аттракционом с весом тела и ростом, несоответствующим в указанных инструкциях (правилах) по пользованию водным аттракционом параметрам;
  - пользование аттракционом самостоятельно, без разрешения инструктора, а также с нарушением разрешенных позиций для спуска;
  - в процессе спуска хвататься за края горок, пытаться тормозить, расставлять в стороны руки и ноги, переворачиваться и вставать;
  - при старте придавать себе дополнительное ускорение путем отталкивания от фиксирующих поручней;
  - при спуске на кругах раскачиваться по сторонам горок;
  - в конце спуска, при вхождении в воду резко опускать ноги вниз;
  - в бассейнах водных горок задерживаться у края желоба и в самом бассейне;
  - плавать и нырять в приемных лотках горок, идти или плыть поперек направления спуска;
  - загрязнять воду, шуметь, бегать, прыгать, толкать других Посетителей, залезать на ограждения и свисать с них, нарушать общественный порядок, мешать работе инструктора;
  - при отсутствии подачи воды самостоятельно продолжать спуск по желобу водной горки без указаний инструктора, пытаться идти, вставать, ползти или покинуть горку иным способом без разрешения инструктора;
  - осуществлять спуск с нарушением указанного интервала;
  - пользоваться аттракционом при вывешенной табличке «АТТРАКЦИОН ЗАКРЫТ»;
  - осуществлять спуск одновременно нескольким посетителям, за исключением аттракционов, где спуск возможен на тубинге;
  - брать с собой на руки или впереди себя ребенка или другого посетителя.

**Во всех бассейнах Аквапарка ЗАПРЕЩЕНО:** - нырять со скал, прилегающих платформ, островков, мостиков, фигур; - применять вспомогательные для плавания средства, за исключением надувных детских нарукавников и спасательных жилетов; - пользоваться маской для ныряния; - применять моющие средства, мази, крема и др. Перед посещением водных горок и бассейнов Посетитель обязан принять душ; - засорять воду бассейнов, бросать в бассейны посторонние предметы, затыкать специальные распылители и форсунки, прыгать на решетки сливных отверстий и желобов; - бегать, прыгать по прилегающим платформам, делать резкие движения, толкать других Посетителей, залезать на ограждения, мостики и декоративные фигуры.

Посетители обязаны выполнять требования и команды инструктора Аквапарка, реагировать на его сигналы и предупреждения. Родители и сопровождающие несовершеннолетних лиц взрослые посетители обязаны контролировать все их действия, не нарушать правила пользования бассейнами и аттракционами аквапарка.