**ПАМЯТКА**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**Правила и меры безопасности при купании**

Анализ травматизма показывает, что большое количество тяжелых и смертельных несчастных случаев ежегодно связано с купанием школьников и студентов в реках, озерах, прудах и т.п.

Объясняется это тем, что купающиеся не соблюдают элементарных правил поведения на воде, некоторые не умеют плавать, а организаторы не всегда правильно и безопасно организуют купание.

Чаще всего гибель людей на воде происходит по вине самих утопающих, в результате легкомыслия, переоценки сил и возможностей. Обеспечение безопасного отдыха людей на воде и особенно детей требует от взрослых организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

Купание учащихся разрешается проводить только в специально отведенных местах в присутствии медицинского работника.

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.

Правила безопасного поведения на воде должны знать все:

- перед купанием нужно отдохнуть,

- в воду входить нужно быстро на мелком месте,

- во время купания нельзя стоять без движения.

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.).

Во время купания нельзя выкрикивать. Крик - это сигнал о помощи.

**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 соблюдении мер безопасности всеми категориями населения.

Основная профилактическая мера по предотвращению несчастных случаев на воде — это обучение плаванию!

Находясь на пляже, мы не должны выпускать из поля зрения своего ребенка.  Когда на пляже много народа, очень сложно бывает увидеть в толпе  купающихся детей своего ребенка. Чтобы не потерять ребенка из вида, оденьте его в яркий купальник или плавки, девочкам завяжите яркий бантик. Если у вас дети – близнецы, оденьте их так, чтобы в их одежде были какие-то различия.

Впервые купать ребенка в открытом водоеме рекомендуется с двухлетнего возраста. Приучайте маленького ребенка к воде постепенно, в воду заходите вместе с ним, не позволяйте ребенку погружаться в воду с головой. Первое купание не должно по времени превышать 2-3 минуты, постепенно доводя до 10 минут, ребенок должен привыкнуть к воде и новым ощущениям.

Соблюдение мер предосторожности — основное условие безопасности на воде, а умение плавать — главное требование безопасности проведения мероприятий на воде.

**Требования к оборудованию мест массового отдыха детей и подростков**

Руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, спуск, песчаное или болотное дно. Границы купания следует показать всем, кто купается.

На берегу следует назначить дежурного из числа хороших пловцов для наблюдения за купающимися.

Каждый ребенок должен хорошо уяснить, что безопасное место для купания — это специально оборудованное для этой цели место — купальня (пляж), которая должна отвечать следующим требованиям:

- береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;

- дно водоема должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, лишено уступов до глубины 1,75 м, при ширине от берега не более 15 м, свободно от тины, водорослей, коряг, камней и других предметов, включая мусор;

- места для купания отводятся выше по течению не менее чем 500 м от мест спуска сточных вод, портовых сооружений, причалов судов, пирсов, нефтеналивных приспособлений и т.п.;

- в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;

- водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек, а для купания детей — 0,3 м/сек;

- ежегодно перед началом купального сезона дно места купания должно быть осмотрено водолазами и очищено от посторонних предметов, особенно в тех местах, где проходил последний лов рыбы.

- для проведения занятий с детьми акватория осматривается ежедневно перед началом мероприятия;

- границы акватории в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными по периметру на расстоянии 25-30 м один от другого и до 25 м от мест с глубиной 1,3 м. При измерении глубины места купания надо несколько раз пройти выбранный участок во всех направлениях;

- на каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;

- выделенный прибрежный участок должен отвечать санитарным требованиям, благоустроен, обозначен линией поплавков по воде, а на берегу огражден забором;

- глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 м;

- одновременно может купаться не более 8 человек в течение 10 мин.

Для неумеющих плавать купание организуют в специально огражденных местах глубиной не более 1,2 м.

В местах, предназначенных для купания, должны быть:

- туалеты, раздевалки, урны для мусора, навесы, зонты, грибки для защиты от солнца, фонтанчики (баки) с питьевой водой;

- спасательные посты и медицинские пункты, соответственным образом оборудованные и оснащенные средствами связи и радиофицированы;

- организованно дежурство спасателей, медработников;

- оформлены стенды с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде.

При организации купания в детском оздоровительном лагере руководитель должен соблюдать следующие правила:

- на одного умеющего плавать взрослого человека должно быть не более 10 детей;

- общее количество купающихся одновременно детей не должно превышать 20 под контролем нескольких взрослых;

- объяснить детям, что при купании следует выполнять все команды руководителя;

- не разрешать заплывать за буйки и знаки ограждения;

- следить чтобы дети соблюдали элементарные правила безопасности (не топили друг друга, не играли в прятки и.т.д.);

- после купания необходимо пересчитать детей.

Проведение заплывов, тренировок и соревнований по плаванию при силе ветра более 3-х баллов **ЗАПРЕЩЕНО**.

Купание ночью **ЗАПРЕЩЕНО**.

Организацию купания и непосредственный контроль за его проведение осуществляет руководитель группы отдыха. Ответственный за купание должен находиться на берегу и перед заходом в воду, и при выходе из нее проверять наличие купающихся.

Купание **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- без разрешения учителя (руководителя);

- в необорудованных местах;

- в отсутствие ответственного лица;

- во время, не предусмотренное по распорядку дня.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- использовать спасательные средства для посторонних целей;

- применять снаряжение для подводного плавания;

- заплывать за оградительные знаки мест, отведенных для купания;

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и т.п.;

- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;

- загрязнять воду и берег;

- бросать стеклянную посуду, жестяные банки;

- стирать белье;

- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;

- толкать товарища с берега, с вышки в воду.

**Требования к выбору места для купания в незнакомом водоеме**

Если специально оборудованных пляжей для купания нет, места купания должны располагаться за чертой спусков канализационных стоков и других источников загрязнения воды, выше места сброса сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, летних лагерей и водопоя скота, купания животных.

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 топляка, 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 неспокойна, 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 поведения и меры безопасности людей 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° С, а воздуха – +20-25° С;

- входить в воду нужно осторожно, постепенно привыкая к разнице температур воды, воздуха и тела;

- продолжительность купания зависти от состояния погоды, водоема и самочувствия человека. Продолжительность купания не рекомендуется превышать 15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов, днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться;

Начинать купание следует при температуре воды не менее +20° С. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура воды** | **Продолжительность купания** |
| +18° С | 6-8 минут |
| +20° С | 10-12 минут |
| Более +20° С | 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 озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

**НЕЛЬЗЯ** прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованиям, 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.

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.

Находясь в воде, **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подныривать под плывущим человеком, «топить» его и  подавать ложные сигналы о помощи, также нырять  с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств;

**НЕЛЬЗЯ** купаться в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- купания с лодки, в холодных горных озерах и реках, после еды и после перехода, в сумерках;

- ныряние в воду с мостиков, лодок, обрывистых берегов, в неизвестных местах;

- купания в водоеме вблизи гидравлических сооружений, плотин, шлюзов и дамб.

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.

Любые игры с участием детей на воде проводятся на глубине, не превышающей 1,2 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 человеку, терпящему бедствие.

Любые неадекватные действия человека, находящегося в воде, считаются сигналом бедствия и требуют немедленной реакции спасательные служб и граждан.

Лица, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то, под присмотром лиц, умеющих плавать.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** в горных реках, купаться и даже умываться в одиночку.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.