**Методические рекомендации**

**по безопасности жизни людей на водных объектах**

**в летний период года**

По данным Главного управления МЧС России, ежегодно в нашей стране вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек, среди тонущих около четверти составляют ***дети до 16 лет.***

**Основными причинами гибели на воде являются:**

1. Неумение плавать. 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.

2. Употребление спиртного.

3. Оставление детей без присмотра.

4.Нарушение правил безопасности на воде.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавательных средств. 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*.

**Правила безопасного поведения на водных объектах:**

1. Купаться безопасно возможно только на ***благоустроенных пляжах***, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.
2. Категорически запрещается заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, т.к. дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок. Уплыв далеко, можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.
3. Запрещается всплывать на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок - можно попасть под лопасти винта.
4. Запрещается купаться в запретных районах, прыгать в воду в незнакомых местах: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.
5. В случае попадания в водоворот необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.
6. Если захватило течением, следует плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу.
7. В водоёмах с большим количеством водорослей необходимо плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, следует остановиться, приняв положение «поплавок» и освободиться от них.
8. Дети могут купаться исключительно в сопровождении взрослых. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс.
9. В случае катания на гребных судах: прежде чем сесть в 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.
10. На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому ***нельзя перегружать лодку сверх нормы***, малолетним детям запрещается кататься в лодке без взрослых. Запрещается кататься на лодке при большой волне.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
2. 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.
3. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.
4. 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.
5. Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
6. Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

1. Купаться только в отведённых для этого местах.

2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи.

3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания.

4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах.

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами.

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам.

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

**Поведение во время чрезвычайной ситуации на водном объекте**

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познания правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.

**Методические рекомендации**

**по безопасности жизни людей на водных объектах**

**в зимний период года**

Наиболее опасны водоёмы осенью и весной. Осенний лёд становится прочным только после того, как установятся морозные непрерывные дни. Опасны кратковременные оттепели, так как это приводит к потере прочности. Весной лёд становится пористым и слабым, хотя и сохраняет толщину.

**Какой лёд можно считать безопасным?**

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров. Для устройства катка - не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров). Надо иметь в виду, что лёд состоит из двух слоёв: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного).

Прежде всего, не следует пробовать лёд на прочность, лучше потратить несколько минут на изучение замёрзшей реки или озера визуально:

* нельзя выходить на лёд вблизи кустов, камыша, где водоросли вмёрзли в лёд;
* под сугробами или толстым слоем снега лёд всегда тонкий или рыхлый;
* не может быть прочным лёд около стока промышленных вод (например, с фермы или фабрики) и там, где есть тёмные пятна;
* тоньше лёд и там, где бьют ключи, где быстрее течение или впадает в реку ручей;
* особенно осторожно надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.

**Есть только один способ избежать неприятности - пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами и лыжнёй.**

Запрещается выходить на лёд в незнакомых местах и там, где выставлены запрещающие знаки.

Лёд неплотно соединяется с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега.

Проверить прочность льда можно ударами палки или пешни. Если после двух - трёх ударов вода не показывается, то лёд достаточно крепок, но вдруг появилась вода, лёд пробивается, нужно немедленно идти назад.

Когда лёд прогибается или трещит под ногами, надо отойти назад скользящим шагом – не отрывая ног ото льда.