

# Безопасность жизнедеятельности обучающихся в летний период, в том числе правила безопасного поведения на водных объектах

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100000 населения гибнет 8-10 человек. 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. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

- 1. Неумение плавать;
- 2. Употребление спиртного;
- 3. Оставление детей без присмотра;
- 4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. 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. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

\*Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов. Купаясь, не следует

заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

\*Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

\*Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

\*Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

\*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

- \* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.
- \* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.
- \* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.
- \* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.
- \* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели, которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах являются излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

- \* Прежде чем сесть на 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.
- \* На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

\* Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

### Меры безопасности при купании

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

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.

Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

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.

Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

### Меры безопасности при эксплуатации гребных и моторных лодок

- \*При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.
- \*Не перегружайте лодку или катер.
- \*На ходу не выставляйте руки за борт.
- \*Не ныряйте с катера или лодки.
- \*Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.
- \*Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.
- \*Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.
- \*Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.
- \*Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.
- \*Не кататься в местах скопления людей на воде в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

### Наиболее типичные нарушения мер безопасности и правил эксплуатации плавсредств

- 1. Плавание на неисправной лодке или катере
- 2. Превышение нормы грузоподъёмности
- 3. Плавание без спасательных средств
- 4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии

### Безопасное поведение 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.

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.

### Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

### Необходимо соблюдать следующие правила:

Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

Продолжительность купания – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – не более 5-6 минут.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

#### ПАМЯТКА

#### Если тонет человек:

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

#### Если тонешь сам:

Не паникуйте.

Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

### Вы захлебнулись водой:

не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений; восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу; при необходимости позовите людей на помощь.

#### ПАМЯТКА

### Правила оказания помощи при утоплении:

- 1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- 2. Очистить ротовую полость.
- 3. Резко надавить на корень языка.
- 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 5. Если нет рвотных движений и пульса положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

### 6. Вызвать "Скорую помощь"!

Если человек уже погрузился в 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.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца)

### САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

### АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

#### ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Солнечные ванны во время переходов принимать не следует — это может ослабить организм. В жаркую погоду на голове должна быть лёгкая светлая шапочка.



Если обувь промокла, следует просушить её или переобуться при первой же возможности, движение в мокрой обуви может привести к потёртостям и простуде.



В походе нельзя самовольно отходить от группы! Это может привести к опасной ситуации (отстал от товарищей, заблудился).



Воздерживайтесь от употребления незнакомых растений и ягод!

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЕГО МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ НА МЕСТНОСТИ



Самым простым и надёжным прибором для определения сторон горизонта является компас.



Если вы заблудились, выйти к людям могут помочь звуки (звук мотора работающего трактора слышно за 3-4 км, лай собаки за 2-3 км, идущего поезда — за 10 км).



Если ориентиров для выхода из леса нет, нужно постараться влезть на высокое дерево — сверху больше вероятности увидеть вышки линии электропередачи, знакомый холм, столб дыма.



Если в лесу встретилась развилка дороги или тропы, то необходимо идти в сторону, где тропы как бы сливаются (образуя стрелку).

### ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Не открывай дверь посторонним людям!



на стройке!



не трогай чужие вещи!



Не разговаривай с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



наступай на люки!



(He) сиди на подоконнике!



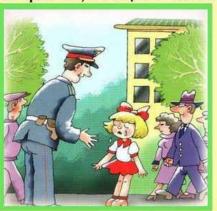
Не ходи по льду водоёмов!

### Правила безопасности и поведения

Не включай газ



Потерялись, полиция поможет



Не топчитесь на скамейках





Мусор выбрасывай в урну



Не подбирай чужие вещи



Не рвите цветы на клумбах

### Правила безопасности и поведения

Не шуми вечером на улице



Не бросай мусор из окон





Не переворачивай урны





Не стреляй по птицам

Не подходи к фейерверку





Не ломай ветки

### Правила безопасности и поведения

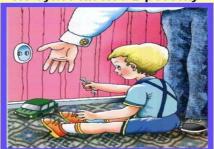
Не трогай спички



Не суйте пальцы в розетку



Не суйте ничего в розетку





Не забывайте выключить воду



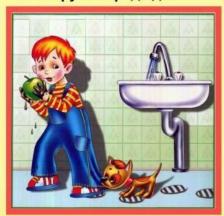
Осторожно, кипяток



Не играйте с ножами

### Правила безопасности и поведения

Мойте руки перед едой



Не трогай таблетки



Не играй на балконе, упадешь





### Спички не игрушка





### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ



Переходить дорогу нужно по пешеходному переходу зебре"



Переходя дорогу, нужно сначала посмотреть налево, а на разделительной полосе. посередине дороги - направо



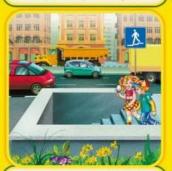
Зелёный сигнал светофора обозначает, что переходить дорогу можно.



Если красный сигнал светофора застал на середине дороги, следует остановиться на разделительной полосе и дождаться зелёного



Ни в коем случае не перебегай дорогу перед близко идущей машиной!



Если есть подземный переход, то дорогу нужно переходить по нему.



Если пешеходная дорожка отсутствует, то идти нужно по обочине дороги навстречу движению транспорта.



Нельзя играть на проезжей части или рядом с ней это опасно для жизни!

### **БЕЗОПАСНОСТЬ** ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Первые велосипеды полностью делались из дерева, и их называли драндулетами, потому что при езде на них велосипедиста очень трясло.

На современных велосипедах ездить гораздо удобнее. Но в целях БЕЗОПАСНОСТИ нужно принимать меры предосторожности.

### БУДЬ ПРИМЕРОМ для других

Ты можешь стать примером для твоих друзей, детей, которые младше тебя, и даже для взрослых которые младше теол, и даме дли взроенам. Только от тебя зависит, будещь ли ты подавать короший пример или плохой. Обязательно надевай жорошим пример или плохом. Осизательно надевал шлем, когда ты едешь на велосипеде, переходи дорогу шлем, когда ты едешь на велосипеде, переходи дорог только в безопасном месте и спедуй другим советам только в резолаваном месте и следул другим соростам этой книги. Подавай хороший пример остальным, и этом клигут. подавам хорошим пример останалалым т ты не только обезопасишь себя, но и поможешь другим не пострадать!

## ОДЕВАЙСЯ ЯРКО, ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ВИДНО





Можешь помочь этим двум велосипедистам стать более заметными, чтобы их легче было увидеть? Девочка слева хочет днем поехать на велосипеде в магазин. Ей нужно надеть что-нибудь белое или яркое, чтобы ее было лучше видно. Мальчик справа поедет на велосипеде домой из школы, когда будет уже темно. Ему нужно надеть отражающий жилет или куртку или прикрепить отражающую ленту на одежду. Раскрась картинки, чтобы обеспечить их безопасность.

### НАДЕВАЙ ШЛЕМ

Если ты носишь шлем, риск получить серъёзную травму голов снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лицо. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но находясь на два пальца

Обведи кружком картинку, на которой шлем надет правильно. Ответ находится внизу страницы.





### ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПОЖАРА

В летний период наиболее остро встает вопрос соблюдения правил пожарной безопасности. Пожары в России, к сожалению, не прекращаются, горят леса, горят дома. Пожар - это большая беда. Последствия катастрофы можно измерить деньгами, но человеческие жизни, особенно жизни детей, гибнущих в огне, бесценны. Только строгое, безоговорочное следование всем правилам пожарной безопасности может помочь избежать материальных потерь и человеческих жертв. Дети не читают умных статей, но пожарная безопасность для детей — это превыше всего. Она должна быть обеспечена взрослыми. Научить детей правилам поведения - долг всех взрослых людей (родителей, родственников, педагогов).

В быту человека с самого детства окружает множество электрической бытовой техники, поэтому пожарная безопасность для детей напрямую связана с электрическими приборами. Детей нужно подготовить к тому, что электроприборы, включенные в сеть, таят в себе опасность, что бытовая техника часто становится причиной пожара, если неправильно эксплуатируется. Отсюда появляется неукоснительное правило — игра с электронагревательными приборами опасна для здоровья и для жизни.

Иногда не удается предотвратить пожар, и все же происходит возгорание. К такой ситуации нужно быть готовым всегда, действовать уверенно и быстро. Детей тоже нужно научить правилам поведения при пожаре. Так может проявиться пожарная безопасность для детей на практике. Знание важнейших правил и применение их в сложившейся ситуации позволит спастись самому и помочь близким. Тушить пожар

должны взрослые, но дать сигнал тревоги может каждый школьник. Ребенок должен знать, что номер пожарной службы—01,а по сотовому телефону нужно набирать 112.

Статистика показывает, что обычно от 5 до 10 % общего количества пожаров происходит от неосторожного обращения с огнем детей и от того, что мы, взрослые, позволяем им это. Иногда видим, что они разжигают костры на стройках, плохо охраняемых объектах, в лесу, а иной раз в подвалах и чердаках, и равнодушно проходим мимо.

Причинами пожаров с гибелью детей часто становится детская шалость с огнём. Условиями, способствующими этому, явились оставление детей без присмотра и ненадлежащий присмотр за ними. Также гибели детей способствует состояние сна или алкогольное опьянение находящихся рядом взрослых

Для того, чтобы в Вашу семью не пришла беда надо совсем немного: просто чаще проводить профилактические беседы со своими детьми, объяснять им, к чему может привести шалость с огнем.

### Меры по предупреждению пожаров от шалости детей не сложны. Их необходимо запомнить:

Спички хранят в недоступных для детей местах.

Детям запрещается покупать спички, зажигалки, сигареты, пиротехнику (это как правило относится к работникам торговой сети).

Детей нельзя запирать в квартирах одних (сколько трагедий произошло в результате этого).

Запрещается доверять детям, наблюдать за топящимися печами и нагревательными приборами.

Нельзя разрешать малолетним детям включать электронагревательные приборы, газовые плиты и т.д.

Обязанность каждого взрослого — пресекать всякие игры с огнём, разъяснять детям их опасность.

Каждый ребенок, независимо от возраста, обязан знать несколько простых правил безопасности. Иначе каникулы могут привести к неприятным последствиям.

### Общие правила поведения во время каникул:

Нужно соблюдать все правила пожарной безопасности!

Нельзя бес присмотра взрослых разжигать костры и использовать пиротехнические изделия!

Необходимо быть осторожным при использовании электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника.

Необходимо соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами.

Необходимо соблюдать правила дорожного движения, быть осторожным и внимательным на проезжей части дороги.

Не стоит без ведома родителей уходить куда-либо из дома.

Категорически не рекомендуется играть вблизи железной дороги или проезжей части, а также ходить на пустыри, заброшенные здания, свалки и в темные места.

Не рекомендуется разговаривать с незнакомыми людьми и обращать внимание на знаки внимания или какие-либо приказы посторонних.

### ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЛЬЗУЙСЯ ТОЛЬКО ИСПРАВНЫМИ НЕ ОСТАВЛЯЙ ИХ ВКЛЮЧЁННЫМИ БЕЗ ПРИСМОТРА!





НЕ ДОТРАГИВАЙСЯ ДО ПРОВОДОВ и электроприборов МОКРЫМИ РУКАМИ!

















#### возникновения











### поведения



телефону 01



средствами





балкон



НЕЛЬЗЯ!

Гасить водой электроприборы Прятаться от огня в укромных местах Пользоваться задымленным лифтом Выходить на задымленную лестницу