

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

родителям и законным представителям несовершеннолетних по безопасному поведению детей на водоемах

В период желанных летних каникул непреодолимо манит к себе освежающая прохлада воды. Однако, отправляясь к берегам водоемов, помните, что вода приносит не только радость, но и может быть источником непоправимой трагедии. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать следующие правила:

- Для купания лучше выбирать заведомо безопасные или специально отведенные места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильных течений и водоворотов.
- Начинать купаться следует в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха $20 - 25^{\circ}\text{C}$, воды $18 - 20^{\circ}\text{C}$.
- После еды можно купаться не ранее чем через 1 – 1,5 часа.
- Не купайтесь натошак. Перед купанием надо отдохнуть.
- Не рекомендуется входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физических нагрузок.
- Не умея плавать, или плохо плавая, не заходите в воду выше пояса.
- Не заплывайте за буйки и другие ограждения, обозначающие акваторию пляжа.
- Не подплывайте близко к проходящим судам.
- Не заплывайте слишком далеко от берега, рассчитывайте свои силы на обратный путь.
- Не находитесь долго в воде – это приводит к переохлаждению организма и усталости, может вызвать судороги.
- Во время плавания и игр на воде не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Не прыгайте в воду с лодок, мостов, причалов и других
- Не пользуйтесь при купании досками, самодельными сооружениями, а также не ныряйте в незнакомых местах, плотами, надувными матрасами и другими подручными средствами.
- Не находитесь, долгое время на солнце, это может привести к тепловому удару.

Ребята! Будьте осторожны на воде!
Помните, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде!

МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

1. Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием мест купания, четкой организацией купания и проведением разъяснительной работы.

Преподаватели (инструкторы, тренеры) по плаванию должны систематически разъяснять детям правила безопасного поведения на воде, *не допускать их к водоемам без присмотра взрослых*. Родителям, родственникам и другим взрослым, на попечении которых находятся (постоянно или временно) несовершеннолетние дети недопустимо оставлять их без присмотра и отпускать одних или в компании ровесников для купания или нахождения вблизи водоемов.

2. Пляжи оздоровительных организаций для детей должны отвечать требованиям настоящих Правил. Содержание территории пляжа должно соответствовать требованиям законодательства.

Места для пляжей по возможности должны выбираться на пологих песчаных берегах, ограждаться штакетным забором со стороны суши, иметь кабины для переодевания, теневые навесы.

На расстоянии 5 метров от уреза воды устанавливаются щиты со спасательным имуществом, стенды с информацией о мерах безопасности, приемам и способам оказания первой помощи, о погоде, а также о правилах приема водных и солнечных процедур.

3. Плавание детей допускается в специально отведенных местах, согласованных с территориальными учреждениями государственного санитарного надзора и ОСВОД. Дно акваторий, отведенных для купания детей, должно иметь постепенный уклон, быть без ям, уступов и опасных предметов, свободно от тины и водных растений, с глубинами, не превышающими:

0,7 метра – для детей до 9 лет;

1,2 метра – для детей старшего возраста, не умеющих плавать.

Участки для купания детей до 9 лет и не умеющих плавать ограждаются штакетным забором высотой над поверхностью воды не менее 0,5 метра, для детей старшего возраста – обносятся поплавковым ограждением или ограждаются штакетным забором. Ограждение может быть сделано из жердей, имеющих гладкую поверхность и закрепленных на кольях.

4. Занятия по плаванию и купанию детей на открытых водоемах должны проводиться в солнечную погоду при температуре воздуха 20 – 25° С, воды 18 – 20° С и волнении водной поверхности не более 1 балла (высота волны до 0,25 метра).

5. Ответственность за безопасность детей во время занятий и обучения плаванию, проведения спортивных мероприятий на воде возлагается на руководителя занятия (инструктора, преподавателя, тренера).

6. Купание и обучение детей плаванию разрешается группами не более 15 человек. Купание и обучение детей, не умеющих плавать, должны проводиться отдельно, при этом все упражнения должны выполняются в сторону берега.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение руководителем занятия (преподавателем, инструктором, тренером). Ответственные

за купание должны пресекать (не допускать) действия занимающихся, которые могут стать причиной несчастного случая.

7. Перед началом купания группы детей:

границы участка, отведенного для купания группы, обозначаются вдоль береговой черты флажками;

спасательная шлюпка со спасателями выходит за внешнюю сторону линии заплыва и удерживается в 2 – 3 метрах от нее;

группа выводится на свой участок купания, где инструктируется о мерах безопасного поведения на воде;

купающиеся выстраиваются в линейку, раздеваются и складывают перед собой одежду.

По окончании купания руководитель занятия (преподаватель, инструктор, тренер) выстраивает группу в шеренгу, проводит перекличку и проверяет, вся ли одежда разобрана.

8. Для обучения детей плаванию на каждом пляже в детских оздоровительных учреждениях оборудуется учебный пункт, который ограждается сетчатым или штакетным забором на суше и в воде. На территории этого пункта размещаются кабинки для переодевания и теневые гребки. Территория и акватория учебного пункта должны позволять проводить обучение плаванию на берегу и в воде не менее чем 15 детей. Пункт обеспечивается плавательными досками, плавательными поддерживающими поясами, резиновыми кругами, шестами для поддержки обучающихся, мегафонами. Пункт должен иметь вывеску, стенд с расписанием занятий, учебными плакатами, выпиской из настоящих Правил.

9. Во время купания группы детей на всей акватории участка, отведенного для их купания, запрещается:

купание и нахождение посторонних лиц;

катание на лодках и катерах;

игры и спортивные мероприятия.

10. Администрациями детских оздоровительных учреждений, расположенных у воды, перед дневным и ночным отдыхом организовываются обходы побережья закрепленных за ними территорий.

11. Для купания детей во время туристских походов, экскурсий, прогулок выбирается неглубокое место с пологим дном, не имеющее свай, коряг, острых камней, водорослей, ила и иных видимых признаков возможного негативного воздействия на здоровье детей (места сброса сточных вод и других выбросов).

Обследование места купания проводится взрослыми, умеющими хорошо плавать и нырять, знающими приемы спасания и оказания первой помощи. Границы места купания обозначаются поплавковым ограждением, вехами, жердями и другими подручными средствами.

Купание детей, не умеющих плавать, во время походов запрещается.

Перед началом купания проводится инструктаж по мерам безопасности. Купание и плавание детей должны осуществляться под контролем взрослых с соблюдением всех мер безопасности.