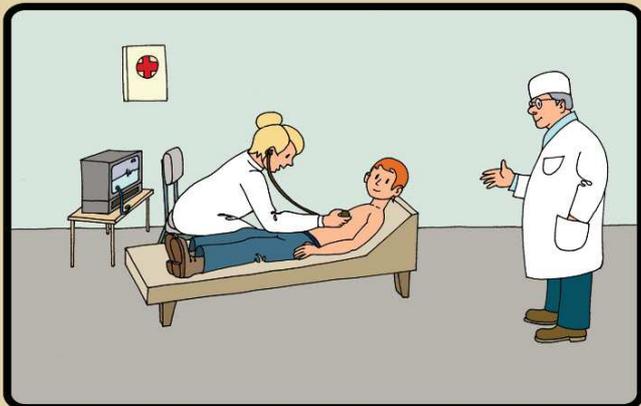




# ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



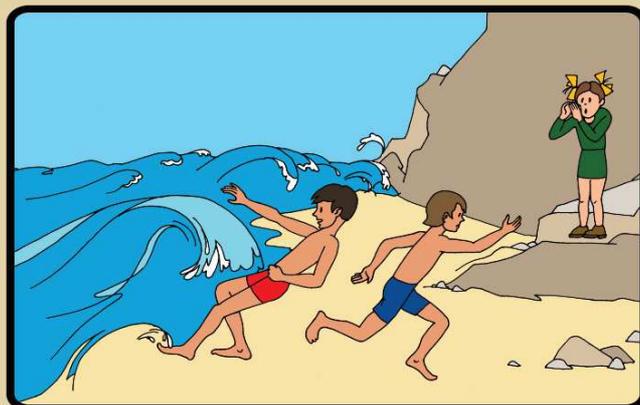
**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА !**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -  
- 2 ЧАСА !  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : воды - ниже 18°  
воздуха - ниже 22°**



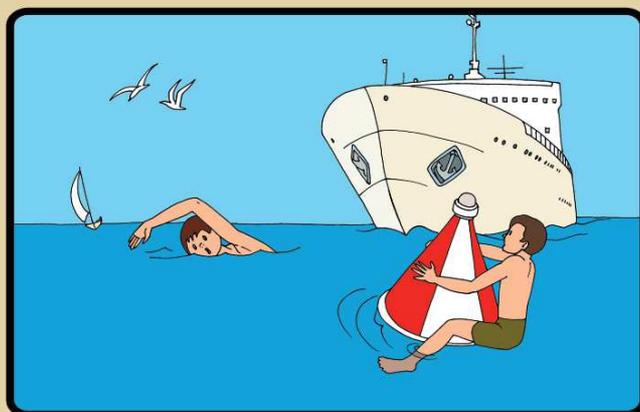
**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ !  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ !**



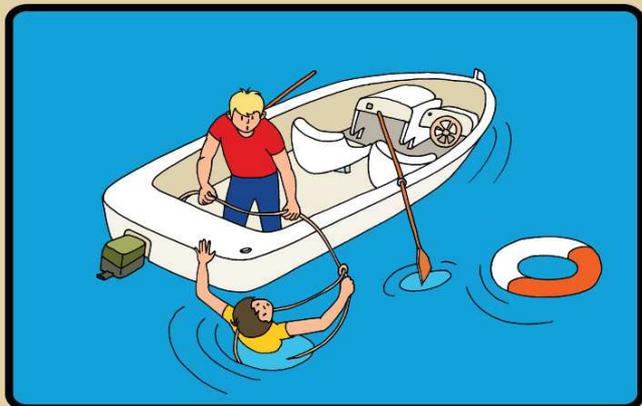
**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



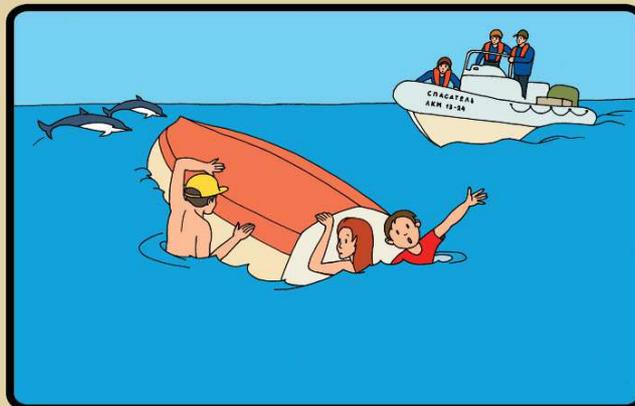
**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



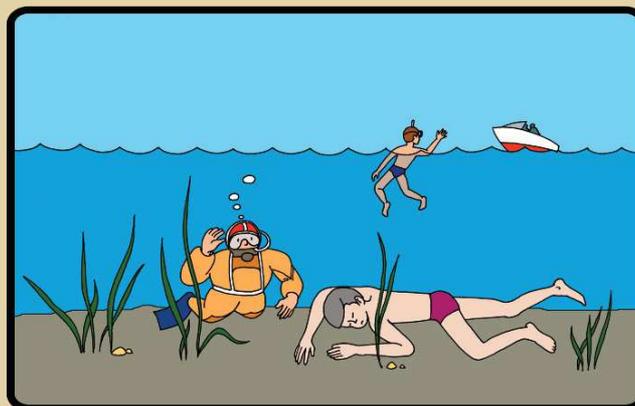
**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА !**



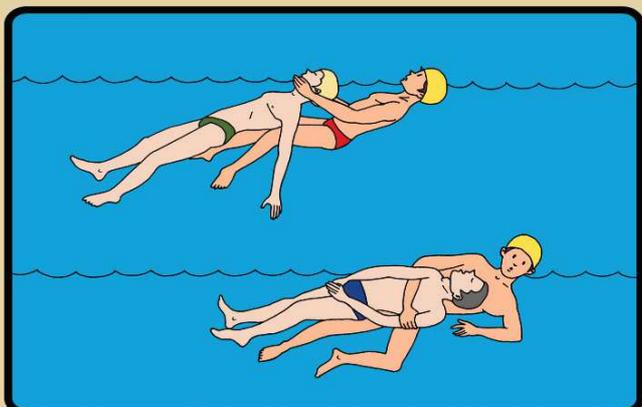
**НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ !**



**ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА !**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СО ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.**



**НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.**



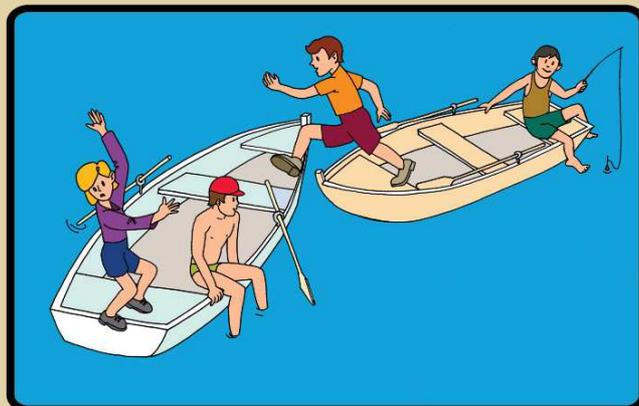
**ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.**



## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



**НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА !  
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ !**



**НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДОК  
И КАТЕРОВ !  
НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ !**



**НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК И КАТЕРОВ !  
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА ОГРАЖДЕНИЯ, БУИ И ЗНАКИ !**



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД !  
НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ !  
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС ИДУЩИХ СУДОВ !**



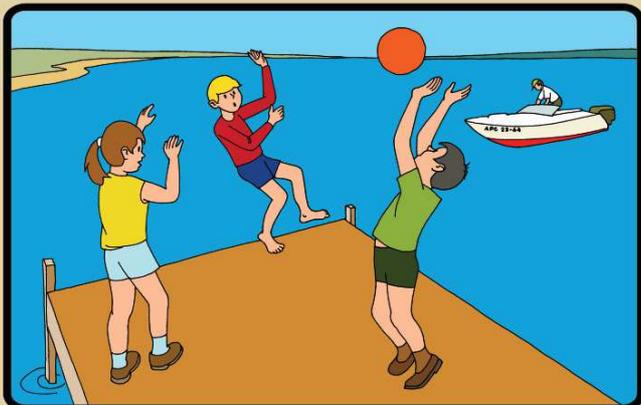
**НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И  
ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО КУПАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ !**



**НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВКЛЮЧИТЕ БЕЛЫЙ ФОНАРЬ !**



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



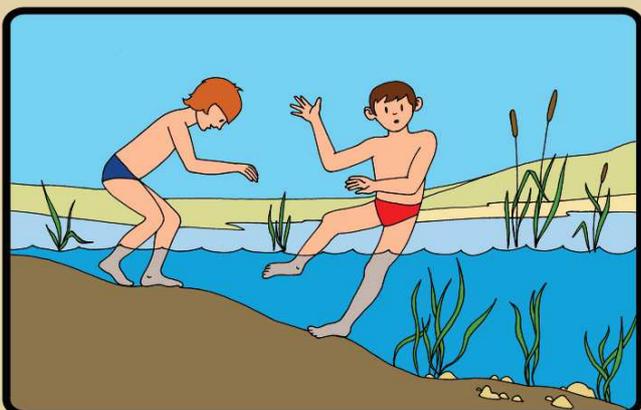
**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ !**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА !  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ  
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.  
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ  
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !  
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ !**

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ ВО ВРЕМЯ СПЛАВА

## Основными причинами гибели людей, связанной с водой, являются:

купание людей в неустановленных и необорудованных для этих целей местах (ежегодно при купании тонет около 40% от общего количества погибших на воде);

купание людей в состоянии алкогольного опьянения (ежегодно при купании в состоянии алкогольного опьянения погибает около 35% от общего количества погибших на воде и 70% от количества утонувших при купании);

несоблюдение элементарных мер безопасности на водных объектах, установленных правилами охраны жизни людей на воде.

Пребывание среди дикой природы связано с определённым риском, который может иметь своим результатом серьёзный ущерб или физическое повреждение. Также в течение сплава могут возникнуть непредвиденные события, в результате которых может быть повреждена или потеряна личная собственность.

Чтобы избежать такого рода опасностей, необходимо соблюдать следующие правила.

## Правила по технике безопасности во время сплава

### *Необходимо:*

строго следовать всем инструкциям гида-проводника;

всё время во время сплава находиться в спасательном жилете;

держаться на расстоянии устойчивой голосовой связи с лодкой, плывущей впереди, внимательно слушать сообщения о предстоящих препятствиях и передавать их плывущим в следующей лодке;



не отделяться от общей группы, не сообщив об этом руководителю или товарищам;

плыть как можно дальше от завалов и отдельных деревьев, лежащих поперёк реки, и ни в коем случае не хвататься за них руками;

в самых опасных местах проводить лодку вручную вдоль отмельного берега;

не вставать в лодке в полный рост;

не наступать ногами на баллоны лодки;

не подходить к берегу на большой скорости;

не вытаскивать гружёную лодку на берег;

следить за тем, чтобы концы верёвки были аккуратно сложены в лодке и не свисали в воду;

при падении в воду или переворачивании лодки, не пытаться схватить лодку, даже на глубоком месте. Попытаться выбраться на близлежащий берег;

все колющие и режущие предметы в лодке держать только зачехлёнными;

иметь при себе в непромокаемой упаковке спички для разведения костра при ЧС и репелленты.

## Техника безопасности во время стоянок

### *Необходимо:*

крепко привязать лодку к деревьям или кустам независимо от того, осталась она на воде или вытаскана на берег, так как порыв ветра может сбросить её в реку;

не оставлять надутую до предела лодку на берегу, следить за нагревом резиновой поверхности лодки в солнечные дни;

не отлучаться из лагеря, не уведомив руководителя группы;

не отлучаться из лагеря без средств защиты (фальшфейер, сигнальные ракеты и т.п.);

не оставлять пищу, пойманную рыбу или остатки еды у палаток (домиков). Отдавать все пищевые остатки и другой мусор гиду-проводнику для дальнейшей утилизации;

переходить ручьи и протоки, убедившись, что глубина воды и течение позволяет это сделать без проблем;

во время рыбалки у завалов, выбрать безопасное место, исключая при потере равновесия падения в воду;

при столкновении с медведем следовать следующим правилам:

если медведь не заметил вас, попытаться не шуметь, дабы не привлечь его внимание (у медведя очень плохое зрение и, скорее всего, он не увидит вас);

если медведь вас заметил и заинтересовался вами – производить как можно больше шума (крик, стук, свист и т.п.), попытаться сделать так, чтобы казаться больше (например, при помощи куртки), но ни в коем случае не бежать!;

разводить костры только на галечных косах вдалеке от деревьев, сухостоя на месте, которое находится близко к воде;

если вы отстали от группы и чувствуете, что не сможете найти дорогу самостоятельно – остановитесь на ближайшей косе, разведите костёр и ждите помощи.



**Мы настоятельно рекомендуем вам не употреблять спиртные напитки непосредственно перед сплавом и во время сплава по воде.**

**Желаем вам хорошо провести время!**

## НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

**Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!**

*Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.*

**Если вы долго плавали и устали, Ваши действия:**

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;
- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

**Если вас подхватило сильное течение:**

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
- плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь.* Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

*При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.*



**Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:**

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.

Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше, ухватитесь за что-нибудь крепкое,

чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

**Если вы оказались в воде, не умея плавать:**

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

## ***БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ***

### **Памятка**

Красноярск

2011 год

### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Государственная инспекция по маломерным судам Красноярского края предупреждает жителей края о том, что необходимо соблюдать правила безопасности на воде.

Открытие купального сезона – это не только пора отпусков и каникул. Это время сопряжено с опасностью и прежде всего для детей.

Обеспечение оборудованных мест для купания и знакомство детей с правилами поведения на воде – это основные пункты работы спасателей. Но не стоит забывать о главном условии безопасности на воде – ребенок может войти в воду только под присмотром взрослого.

**Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах следуйте следующим несложным правилам:**

- ⇒ Купайтесь только на оборудованных пляжах, где есть всё необходимое для безопасного отдыха;
- ⇒ Не заплывайте за буйки;
- ⇒ Не купайтесь в нетрезвом виде;
- ⇒ Не заплывайте слишком далеко от берега;
- ⇒ Не ныряйте в незнакомых местах;
- ⇒ Не оставляйте без присмотра маленьких детей во время купания.

### **СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО**

Если на ваших глазах тонет человек, то подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, тянуть к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте.

**Помните, что панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.**

**Как только вы транспортировали утопающего на сушу, то:**



1. Переверните его на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на своё бедро.
2. После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.
3. Если нет рвотных движений и кашля – положите пострадавшего на спину и приступите к реанимации:



- встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и сместив челюсть вниз раскройте ему рот;
- сделайте глубокий вдох приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом нужно зажать рукой;
- если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую – ладонь поверх

первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3 – 5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4 – 5 ритмичных надавливаний;

- при проявлении признаков жизни переверните пострадавшего лицом вниз и удалите воду из легких и желудка.

И ещё, не оставляйте пострадавшего одного и не перевозите его самостоятельно. Вызовите «скорую помощь»!

**В случае чрезвычайных ситуаций обращайтесь по круглосуточному телефону городской службы спасения 01, 112.**



# БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

## Безопасность на водоёмах

### Летом:

не купайся и не ныряй в незнакомых местах;  
не заплывай за буйки;  
не уплывай на надувных матрацах и камерах далеко от берега;  
не подплывай к судам, лодкам, катамаранам.

Одновременно с умением плавать научись отдыхать на воде.

Если свело ногу, погрузись в воду и, распрямив спину, потяни на себя ступню за большой палец.

### **Помощь утопающему:**

брось ему спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку);  
ободри тонущего, заставь держаться за плечи, транспортируй к берегу;  
если тонущий не контролирует свои действия, поднырни под него, схвати за волосы и плыви к берегу.

### Зимой

На водоёмах зимой особенно опасен тонкий лёд.

Если вы провалились под лёд:

передвиньтесь к тому краю полыньи, откуда идёт течение;



высуньтесь, грудью обопритесь на край полыньи и забросьте на лёд одну ногу;  
перевернитесь на спину и осторожно отползите от воды.

### **Если на ваших глазах человек провалился под лёд:**

возьмите палку, ремень, сумку и ползком двигайтесь к полынье;  
человек должен крепко ухватиться за брошенный ему предмет;  
теперь отползите подальше от полыньи, вытаскивая пострадавшего.

### **Правила поведения:**

не выходи на ненадёжный лёд. Наиболее прочен лёд прозрачный с синеватым или зеленоватым оттенком. Белый, матовый, желтоватый – ненадёжен; пористый, ноздреватый – опасен. Тоньше лёд возле стока вод, обрывистых берегов, мороженных камней;  
переходи водоём только в устойчивую погоду, когда дорога отмечена вешками и надёжно протоптана.

### **Безопасность в лесу**

Прежде чем войти в лес, определитесь на месте по сторонам света, запомни ориентиры.

### **Если вы заблудились в лесу:**

попытайтесь выйти на поляну или любую открытую местность;  
пользуйтесь природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая;  
в солнечную погоду определить направление на юг можно по наручным часам: часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет нужное направление.

### Летом

Большую опасность в летний период в лесу представляют клещи.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противознцефалитную вакцину;  
во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны. Застегнуть, а лучше стянуть с помощью верёвки манжеты на руках. Надеть капюшон;  
каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;

стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затенённых, с густым подлеском и травостоем лесов;

при укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведённой под головку. Можно также попытаться поддеть клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;

всосавшегося клеща нельзя пытаться давить или резко выдёргивать. Это лишь повысит вероятность заражения энцефалитом;

в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

### **Зимой**

Находясь на морозе долгое время (если заблудились):

главное – не стоять, а интенсивно двигаться;

если вы почувствовали, что немеют руки, разотрите их руг об друга, а когда кровоток восстановится – засуньте их подмышки;

делайте энергичные махи руками: руки максимально расслаблены, а пальцы растопырены;

если немеют ноги, согрейте их подобным способом;

можно использовать так называемый «эскимосский» способ согревания: руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, плечами делайте резкие и частые движения вверх-вниз.



**Главная задача автономного существования – выжить,** - для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку, добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.

### **Заключение**

Вы изучили памятку.

Побеспокойтесь, чтобы её знали все члены семь.

Если вам что-то неясно, обратитесь за консультацией к преподавателю по основам безопасности жизнедеятельности в вашей школе.

В раздел «Для заметок» запишите необходимую вам информацию и телефоны спасения.