

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку — відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення юнацтва правил поведінки на воді.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/с, температурі води — не нижче +18°C, повітря — не нижче +24°C.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.
13. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

Правилами поведінки на воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.

8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

Правила поведінки для дітей:

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.
3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.
4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей ретельно перевіряється дно аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.
5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.
6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами)
7. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шиккування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу.
8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.
9. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ БІЛЯ ЗАМЕРЗЛИХ ВОДОЙМИЩ

Заходи безпеки на льоду

Усі водойми, на яких проводиться відпочинок дітей, повинні бути закріплені відповідальними організаціями рішенням місцевих органів виконавчої влади.

Перш ніж ступати на лід, дізнайтесь про товщину льодового покриву на водоймі. У різних місцях річок, озер товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією.

Міцність льоду можна визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0:

- для одного пішохода – лід синюватого або зеленкуватого відтінку, товщина повинна бути не менше 5-7 см., лід блакитного кольору – найміцніший, білого – міцність у два рази менше, сірий – свідчить про присутність води у товщі льоду;
- для групи людей (масові переправи пішки) – товщина не менше 15 см;
- при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Під час руху по льоду звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають в водойму, кущами і травою, що виступають на поверхню.

При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду.

Правила поведінки на льоду

1. Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.
2. Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.
3. Забороняється виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідомі.
4. Забороняється спускатися на лижах з крутого берега на неперевірений на міцність і товщину лід.
5. Забороняється збиратися на льоду великими групами в одному місці.
6. Забороняється виходити на лід за таких умов:
 - якщо поруч теплі потоки води, в місці з'єднання річок, у місці виходу стічних і промислових вод;
 - у випадку швидкої течії річки у цьому місці;
 - за наявності вмерзлих у лід дошок, палок та інших предметів;
 - у випадку різного забарвлення льоду;
 - під час весняного розтавання снігу та льоду, а також сильного перепаду температури під час весняного потепління.

Надання допомоги потерпілим на льоду

Щоб допомогти учневі, який терпить лихо і не потерпіти самому, дотримуйтесь наступних правил:

1. Без потреби не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратись самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, то дійте продумано і обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище.
2. Протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну клюшку або киньте вірвовку, зв'язані паски тощо. Якщо вам все-таки необхідно вийти на лід, то ляжте на лід і повзіть по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи перед собою вірвовку чи пасок.
3. Будьте якомога далі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину, чи киньте вірвовку. Якщо вірвовка чи трос закріплені на березі і не вистачає довжини, то міцно тримаючись за кінець вірвовки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку.
4. Витягніть потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматись на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега.
5. Після того, як витягнете потерпілого у безпечне місце, викличте «швидку допомогу» за телефоном **103**, надайте першу допомогу, необхідну при охолодженні:
 - поступово відігрійте постраждалого, загорніть його у ковдри або сухий теплий одяг;
 - не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його у теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;
 - будьте надзвичайно уважними при поводженні із потерпілими;
 - по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки із теплою водою);
 - дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

**План
заходів щодо запобігання загибелі людей на водних об'єктах
у зимовий період 2021-2022 навчального року**

№ з/п	Захід	Термін	Відповідальні
1	Проведення диктантів «Обережно тонкий лід»	Листопад 2021 р.	Учителі української мови та літератури
2	Проведення виховних годин «Безпека на льоду»	Листопад 2021 р.	Класні керівники
3	Оновлення куточків безпеки «Безпека на льоду», «Правила надання першої медичної допомоги при переохолодженні та обмороженні»	Листопад 2021 р.	Класні керівники 1-11 класів
4	Обговорити питання запобігання загибелі людей на водних об'єктах на батьківських зборах, внести його до протоколу	Листопад 2021 р.	Класні керівники 1-11 класів
5	Провести бесіди з питань запобігання усім видам дитячого травматизму, в тому числі на воді, поблизу водоймищ у зимовий період. Зробити відповідні записи у класних журналах	Листопад 2021 р.	Класні керівники 1-11 класів
6	Організувати виставку малюнків «Безпека на льоду очима дітей»	Листопад 2021 р.	Учитель образотворчого мистецтва Шевченко Н.В.
7	Провести бесіди «Вплив низьких температур на організм людини»	Листопад 2021 р.	Медичний працівник Слива В.П.
8	Розмістити на сайті ліцею інформацію щодо запобігання загибелі дітей на водних об'єктах в зимовий період	Листопад 2021 р.	Заступник директора з НВР Гудочкіна А.А.,