**КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**«ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»**

**(ВОСВОД)**

**650066,Кемерово, ул.2-ая Заречная, д.51 «а», тел-факс:8-(384-2)72-78-33, e-mail:vosvod42@kemnet.ru**



Всероссийское общество спасания на водах (ОСВОД) берет свое начало с 70-х годов 19 в. В память дня спасения государя Императора 4 апреля 1866 г. открыта была подписка на устройство особых лодок на русских морских прибрежьях для спасения погибающих на море. Эта мысль, впервые родившаяся в среде моряков, нашла себе сочувственный отголосок в столичном населении, и в **1872 г.** в России учреждается **Общество подаяния помощи при кораблекрушениях** под председательством адмирала К.Н. Посьета.

С 1995 года в соответствии с Федеральным законом ОСВОД России входит в систему аварийно-спасательных служб, министерств, ведомств и организаций на море и водных бассейнов России

ОСВОД России принят в Международную Федерацию спасания на водах (ФИС).

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор МКОУ ДС «ДД №35»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Евграфова«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. |

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

4. Не подплывайте близко к идущим судам.

5. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

6. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.

7. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

8. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

9. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

10. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.

11. Не следует плавать сразу после еды.

12. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.

13. Не ныряйте в незнакомом месте.

14. Не плавайте в очень холодной воде.

15. Не плавайте в грязной воде.

### ****Если вы начинаете тонуть:****

**при судороге ног:**

* позовите находящихся поблизости людей на помощь;
* постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
* возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
* при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
* после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно 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.

### ****Вы увидели тонущего человека:****

* привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
* спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
* если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
* если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
* не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
* при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
* при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
* если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

### ****Оказание первой медицинской помощи:****

**ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!**

**При попадании жидкости в дыхательные пути:**

* положите пострадавшего животом на согнутое колено;
* проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
* путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
* после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**ВНИМАНИЕ!!!**

Комитет гражданской защиты населения напоминает, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.
 Парадокс, но гибнут, в основном, хорошие пловцы. Это, прежде всего, следствие излишней самонадеянности, которая часто появляется после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.
 Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.
Что делать, если на ваших глазах тонет человек?
 Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.

 Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.
Находясь на пляже, не забывайте о безопасности!

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

**Запрещается купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями, купание в необорудованных, незнакомых местах.**

**ВНИМАНИЕ!**

**Водоём, расположенный на**

**территории лагеря отдыха «Огонёк»**

**является техническим, для купания**

**детей не предусмотрен!**

****