[**Как вести себя на воде и возле нее в летнее время года**](https://www.troalt.ru/index.php/administration/2020-05-22-01-24-32/2020-05-22-01-29-23/9266-2021-06-04-10-03-45)

**Основные причины гибели детей на воде.**

Неумение плавать. Оставление детей без присмотра взрослых. Купание в необорудованных и запрещенных местах. Несоблюдение температурного режима Незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

**Место купания:**

**- оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, «концы Александрова» и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнение, ветер). Обязательно на пляже должен находится квалифицированный матрос - спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

**- необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т.д.

**Режим купания.**

Температура не менее: воды 18 °С, воздуха 20 °С. После приема пищи должно пройти 1,5 - 2 часа. Время купания не более: 15 - 40 минут при 24 °С, 10 - 30 минут при 22 °С, 5 - 10 минут при 20 °С, 3 - 8 минут при 18 - 19 °С. Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

**Основные правила.**

- если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса;

- не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега;

- помнить о точке возврата (критическая точка);

- не заплывать на фарватер (проложенный судовой ход);

- не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.;

- не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной;

- не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель). Даже осока, лежащая на воде, может быть опасна;

- не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать (не спать на надувных матрацах);

- не терять друг друга из виду;

- не баловаться на воде, не пугать других;

- вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

**Как поступать в некоторых случаях.**

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.

Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать, откуда приплыл.

При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Не сидеть под "козырьками".

Не копать пещеры и не лезть в имеющиеся.

Не ходить по краю обрыва (особенно в ледоход и половодье).

Не ставить палатку и не располагаться на бичеве.

**Как правильно загорать.**

Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов. Начинать загар с 1 минуты, каждый день, удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин, 8 мин и т.д.

Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодный компресс.

**Обязательно научиться плавать!**

Последовательность упражнений при обучении плаванью:

Выдох в воду. "Поплавок". Скольжение по воде. Скольжение с работой ногами. Гребковые движения руками, стоя по грудь. Скольжение по воде с работой руками и ногами.

[**Ящур.**](https://www.troalt.ru/index.php/administration/2020-05-22-01-24-32/2020-05-22-01-29-23/9480-2021-07-19-07-20-59)

*19.07.2021 14:20*

**Ящур**- острое инфекционное заболевание, поражающее все виды парнокопытных животных (крупный рогатый скот, свиньи, козы, овцы, олени, лоси, кабаны). **К ящуру восприимчив и человек, особенно дети.**

**Источник инфекции.**Больные ящуром животные, в том числе находящиеся в инкубационном (скрытом) периоде болезни, который может длиться до 21 дня. Такие животные выделяют вирус во внешнюю среду с содержимым афт, молоком, слюной, выдыхаемым воздухом, мочой и фекалиями.

**Характерные признаки.**Кратковременная лихорадка, афты и эрозии на слизистой оболочке ротовой полости, на коже венчика и межкопытцевой щели, носового зеркальца, вымени. У новорожденного молодняка ящур может протекать в сверхострой форме со смертельным исходом без образования афт.

**Факторы передачи.**Необеззараженные продукты и сырье животного происхождения, полученные от больных животных, а также загрязненные выделениями больных ящуром животных: **корма, вода, подстилка, предметы ухода, одежда и обувь людей, транспортные средства.**Механическими переносчиками могут послужить птицы, насекомые. Продолжительное время вирус ящура сохраняется при низких температурах.

**Источником заражения людей**может послужить больное животное. Заражение происходит при употреблении необезвреженных пищевых продуктов, в том числе сырого молока, через поврежденную кожу и слизистые оболочки рта. Инкубационный период длиться от 2 до 10 суток.

**Основные проявления заболевания у человека**- лихорадка, озноб, головные и мышечные боли, появление на губах и слизистой оболочки рта мелких пузырьков, которые затем лопаются, образуя афты. Иногда афты появляются на других участках тела," в связи с чем выделяют так называемую ротовую и кожную формы ящура. Длительность заболевания около 2 недель. Вследствие присоединения другой инфекции возможны осложнения - бронхопневмония, гастроэнтерит и др.

**Меры профилактики.**Немедленно сообщать ветеринарным специалистам обо всех случаях внезапного падежа или заболевания животных, а также об изменениях в их поведении, принимать меры по изоляции животных. Перемещение животных проводить только при наличии ветеринарных сопроводительных документов и знаков идентификаций с/х животных. Убой крупного рогатого скота производить только на боенских предприятиях.

[**Безопасность отдыха у водоемов**](https://www.troalt.ru/index.php/administration/2020-05-22-01-24-32/2020-05-22-01-29-23/9657-2021-09-01-04-35-58)

Летний сезон закончился, и закончился он трагично – в Алтайском крае утонул подросток. И в сентябре может быть еще достаточно теплых дней, поэтому давайте еще раз вспомним о правилах безопасности на воде и обязательно напомним о них детям!

Перечислим основные причины гибели детей на воде:

• неумение плавать;
• несоблюдение температурного режима;
• оставление без присмотра;
• незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи;
• купание в необорудованных и запрещенных местах.

Жизнь и здоровье вашего ребенка будут вне опасности, если вы позаботитесь о них заранее.

Каковы же требования безопасного отдыха на воде?

Первое.
Научите ребенка плавать.
Некоторые родители, бабушки и дедушки вместо того, чтобы научить ребенка плавать, запрещают ему ходить на реку. В результате, ваше чадо отправляется туда тайком, без предупреждения взрослых, и без их сопровождения. Согласитесь, ситуация близка к трагичному финалу.

Второе.
Соблюдайте температурный режим
Месяц май: три дня подряд плюс 20 днем, но это не повод сломя голову радостно бросаться в водоем. Разгоряченное тело и очень холодная вода могут стать плохими союзниками в таком долгожданном и приятном занятии, как купание.
Впереди вторая волна паводка. Это значит, что в горах начинает таять снег, ледяная вода устремляется в реки и водоемы, и солнцу еще не под силу прогреть толщу воды, для этого необходимо время. Объясните своему ребенку, что в это время в воде могут случиться судороги, что ребенок может не справиться с ситуацией самостоятельно. Иногда спастись не могут даже взрослые.
Расскажите ему, что в ледяной воде купаются моржи – это тренированные, закаленные люди, но и те, прежде чем окунуться в ледяную воду сначала подготавливают тело, дают ему привыкнуть к температуре воды.

Режим купания.
Температура воды не менее 18° С, при температуре воздуха 20° С.
Время купания не более:

15-40 мин при 24°;

10-30 мин при 22°;

5-10 мин при 20°;

3-8 мин при 18-19°.
Кстати, после приема пищи до купания должно пройти не менее 1,5-2 ч.

Помните!
Между верхними слоями воды с выраженными в них сезонными колебаниями температуры и нижними, где тепловой режим постоянен, существует зона температурного скачка, или термоклина - сильный перепад температуры наружных и глубинных вод. В мелких водоемах пусть не настолько выраженный перепад температуры, как в морях и океанах, но его достаточно чтобы спровоцировать судороги и как следствие панику и тд.

Третье.
Дети должны купаться под присмотром взрослых.
Вы при необходимости окажите ребенку своевременно помощь.

Помните!
В открытом водоеме детей можно купать только по достижению трех лет при температуре воды не менее 25оС. Перед тем как отпустить ребенка в водоем, его необходимо для начала обтереть водой. Начинать нужно с двух или трех минут нахождения в воде, но не более, чтобы ребенок не замерз.

Плавание, по мнению педиатров, снижает риск развития детских заболеваний почти в три раза. Температура воды для детей постарше должна быть не менее 24оС. Необходимо следить за своими детьми, чтобы они не сидели в воде часами, потому что, даже замерзая, они неохотно покидают водоем. Пусть они поиграют на берегу, и только потом пускайте их снова в воду.

Четвертое.
Знайте и соблюдайте правила поведения на водоемах, учитесь оказывать первую медицинскую помощь.

1. Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.
2. Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет.
3. Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т. п.
4. Не подплывать к плавсредствам: катерам, баржам и другим. Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
5. Не нырять в необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой о дно или предметы на нем может привести к потере сознания и гибели). Даже осока, лежащая на воде, опасна.
6. Не терять друг друга из виду.

Помните!
Запрещено купание при шторме, сильном ветре, грозах и других неблагоприятных метеоусловиях.

Как поступать в некоторых случаях:

• Почувствовав усталость — лечь на спину, легкими гребными движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.
• При попадании воды в дыхательные пути — приподняться над водой, откашляться.
• Если несет течение — плавно приближаться к невысокому берегу. При попадании в омут — набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать. Если запутался в тине — лечь на спину; возвращаться необходимо по следу в тине.
• При судороге — лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку — укол снимает судорогу. Главное — спокойствие, не паниковать, не стесняться позвать на помощь.

Пятое.
Выбирайте правильное место для купания.
Место купания — оборудованный пляж или специальная купальня. Акватория пляжа должна быть ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Обязательны щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы и т. д.), спасательный пост, щит с указанием условий купания (температура воды и воздуха, волнение, ветер).

Купание в холодной воде:
у любого человека существует свой тепловой режим. Закаленные люди, или как еще их называют «моржи», спокойно могут плавать даже при минусовой температуре. В случае если вы не морж и никогда ранее не занимались закаливанием, то купание в холодной воде вам строго запрещено. Для того чтобы стать бесстрашным купальщиком, стоит долгое время тренировать и закалять свой организм.

Купание в жаркий день:
Во время жары охладить ваш организм лучше всего поможет вода, имеющая температуру 20-25оС. Вы легко сможете почувствовать себя более комфортно и бодро, искупавшись в такой воде, не опасаясь при этом, что можете переохладиться. Главным образом, не перекупайтесь, иначе простуда вам обеспечена. Для людей с ослабленным иммунитетом и тем более склонным к простудным заболеваниям необходимо начинать плавать с трех минут, постепенно повышая время нахождения в воде, но не более чем десяти минут. Искупавшись, желательно насухо вытереться полотенцем и сменить промокшую одежду.

Помните!
Купание – это процедура, полезная для организма, которая не только помогает лечить многие недуги, но и вдобавок ко всему поднимает настроение.
И главное здесь - предусмотрительность, чтобы ничто не омрачило долгожданное лето.

[**Информационный материал по мерам безопасности на водоемах и оказанию помощи утопающему**](https://www.troalt.ru/index.php/administration/2020-05-22-01-24-32/2020-05-22-01-29-23/10751-2022-04-07-01-19-48)

Если помощь нужна на открытой воде

Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.

Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.

Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.

Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.

Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Меры предосторожности при спасении утопающего

В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов;

Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удается избежать, примените специальные приемы освобождения:

Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Первая помощь утопающему на берегу

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

Когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок.

Когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укрыв его чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь.

****ПАМЯТКА****

****РЕБЕНОК ПОМНИ, ЧТО НЕЛЬЗЯ:****

-  находиться одним около водоёмов и в водоемах без постоянного контроля родителей или других взрослых;

-  купаться в местах, специально не оборудованных для этих целей, в том числе у плотин, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд т.д.;

-  заплывать за буйки или иные ограничительные знаки, ограждающие места для купания;

-  подплывать близко к проходящим гидроциклам, катерам, весельным лодкам, катамаранам;

-  прыгать в воду с катеров, лодок и других плавательных средств;

-  нырять с крутых и высоких берегов;

-  купаться в темное время суток;

-  купаться в водоёмах с сильным течением;

-  долго находится в воде, чтобы не допустить переохлаждения, которое может вызвать судороги, остановку дыхания или потерю сознания;

-  плавать на самодельных плотах или других плавательных средствах.

**Если   угрожает   опасность   либо   случилась   беда   необходимо   срочно помощь позвать на помощь взрослых.**