Государственная инспекция по маломерным судам МЧС России по Краснодарскому краю предупреждает и напоминает об основных правилах безопасного поведения на пляжах и в других местах отдыха людей у воды:

Запрещается:

* заходить в воду (особенно в глубоких местах), находиться в воде на надувном матраце или камере, не умея плавать;
* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, а так же при волнении свыше 2 баллов;
* купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей;
* заплывать за буйки, обозначающие зону купания (заплыва);
* подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
* прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду в незнакомых местах;
* распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения (даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений);
* резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце (может возникнуть спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и рвота), в состоянии утомления;
* находится в воде более 10-15 минут, до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания;
* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся и др., подавать крики ложной тревоги;
* плавать на досках, бревнах, лежаках, надувных матрацах, автомобильных камерах и других случайных предметах, могущих нанести травмы и увечья отдыхающим – ветром их может отнести далеко от берега или перевернуть;
* оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
* купаться в штормовую погоду и во время грозы;
* заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения

врача;

- загрязнять и засорять водную акваторию и берега.

Что делать, если:

* вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться, плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу;
* вы зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой;
* при появлении судорог (непроизвольное болезненное сокращение мышц) икроножных мышц нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц;
* при появлении судорог мышц передней поверхности бедра ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра;
* судороги мышц живота устраняют путем подтягивания согнутых в коленях ног к животу;
* судороги мышц рук устраняют путем сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе;
* если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, надо постараться перевернуться на спину и плыть на спине к берегу, работая руками;
* в любом случае не поддавайтесь панике, постарайтесь преодолеть страх, стабилизируйте дыхание и мобилизуйте все силы на выход из создавшейся чрезвычайной ситуации.

Выписка из «Правил охраны жизни людей на водных объектах в Краснодарском крае», утвержденных Постановлением главы администрации Краснодарского края от 14.02.2008г. № 78

4. Меры обеспечения безопасности детей на воде

1. Родители или иные лица, ответственные за обеспечение безопасности детей, обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, шалостей на водных объектах, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений правил безопасности на водных объектах.
2. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, проведением систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдением мер предосторожности.
3. В детских оздоровительных организациях, расположенных у водоемов, участок для купания детей (далее – участок) должен выбираться по возможности у пологого песчаного берега. Дно участка должно иметь постепенный уклон до глубины 2 метров, без ям, уступов и перед открытием купального сезона должно быть очищено от водных растений, коряг, крупных камней, стекла и других предметов.
4. На пляже детской оздоровительной организации оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста от 12 лет и старше – с глубинами не более 1,3 метра.

Эти участки ограждаются плавучими ограждениями из буев оранжевого или красного цвета (диаметром не менее 300 мм).

1. Пляж детской оздоровительной организации должен отвечать установленным санитарным требованиям, быть благоустроен.
2. На расстоянии 5 метров от уреза воды через каждые 25 метров устанавливаются стойки с вывешенными на них спасательными кругами и «концом Александрова».
3. На территории пляжа детской оздоровительной организации обязательно оборудуется стенд с извлечениями из настоящих Правил, материалами по профилактике несчастных случаев с людьми на водных объектах, данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра, схемой акватории пляжа с указанием глубин и опасных мест.
4. Купание детей, отдыхающих в детской оздоровительной организации, разрешается только группами, в которых под наблюдением одного воспитателя находится не более 10 человек.
5. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.
6. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в детских оздоровительных организациях осуществляют руководители этих лагерей или уполномоченные ими лица.
7. Перед началом купания детей, отдыхающих в детских оздоровительных организациях, проводится подготовка пляжа:

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

на щитах развешиваются спасательные круги, «концы Александрова» и другой спасательный инвентарь;

спасательная лодка со спасателями выходит на внешнюю сторону границы заплыва и удерживается в двух метрах от нее.

1. По окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на участки купания и инструктируются по правилам поведения на воде.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями, медицинскими работниками и матросами-спасателями.

1. Купающимся детям запрещается нырять с перил, мостков, пересекать границу заплыва.

4.14. Во время купания детей на участке не допускается:  
- купание и нахождение посторонних лиц;

- катание на лодках, катерах и других плавательных средствах.

1. Для проведения уроков по плаванию ограждается и соответствующим образом оборудуется площадка на берегу, примыкающая к воде. На площадках должны быть:

- плавательные доски не менее 25 шт.;

- резиновые круги не менее 25 шт.;

- 2-3 шеста, применяемых для поддержки не умеющих плавать; - плавательные поддерживающие пояса; 2-3 электромегафона;

- доска расписания занятий с учебными плакатами по методике обучения и технике плавания.

1. Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дном. Обследование места купания проводится родителями или иными лицами, умеющими хорошо плавать и нырять, ответственными за обеспечение безопасности детей.