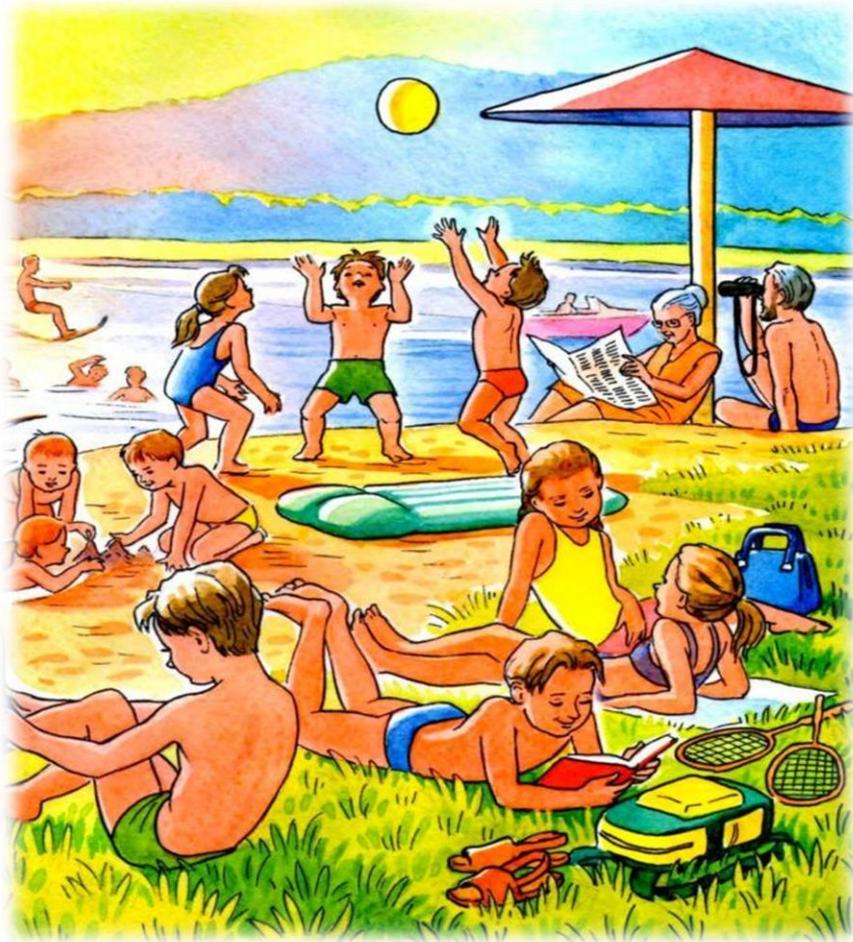


Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности  
при Департаменте образования и науки города Москвы



## Инструктаж для родителей Безопасность на воде и водных объектах в летний период времени



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Уважаемые родители!

В связи с наступлением теплой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обязательно провести разъяснительные беседы с детьми и подростками о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Таким образом мы предупредим несчастные случаи с детьми и сохраним им здоровье и жизнь.

**Безопасность детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВЗРОСЛЫХ!**



**Позвонить с мобильного можно даже без сим-карты, с нулевым балансом и с заблокированной клавиатурой телефона!**

# Уважаемые родители!

- Вы всегда должны знать, где и с кем находится ваши дети;
- Выработайте привычку у детей всегда сообщать вам где и с кем он находится;
- Вы должны знать друзей своих детей телефоны их и их родителей;
- Всегда говорите детям куда и на какое время вы уходите;
- Перед уходом положить (повесить) на видное место памятку с номерами телефонов экстренных служб;
- Позаботьтесь о контролируемом досуге ваших детей;
- Постарайтесь уделить максимум времени детям и подросткам в период летних каникул;
- Напомните детям общие правила безопасного поведения:
  - Дома и на загородных участках;
  - На водных объектах и вблизи водоёмов;
  - Правила безопасного поведения на улице в жаркую погоду;
  - Дорожная безопасность;
  - Правила безопасности на объектах ж/д транспорта.

**ПОМНИТЕ! Ответственность за жизнь и безопасность детей во время летних каникул несут родители!**

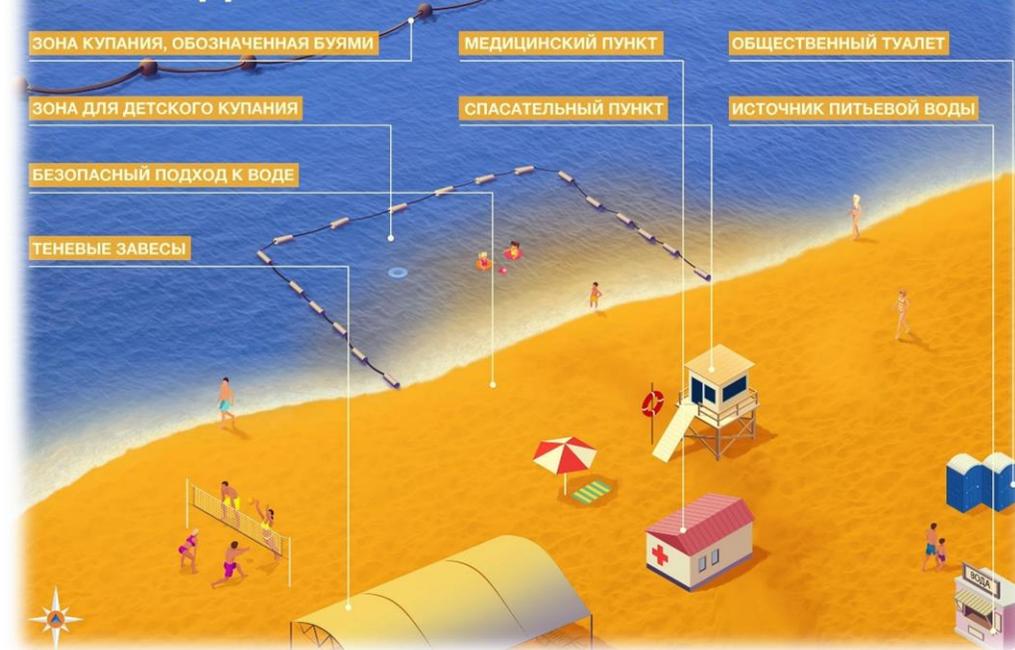


# Где можно купаться

**Купаться и загорать можно только на оборудованном пляже, в разрешенных местах  
ГУ МЧС России по г. Москве и Московской области!**

- Акватория пляжа должна быть ограничена буйками
- Дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное;
- обязательны щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы и т. д.)
- Теневые завесы
- Общественный туалет
- Источник питьевой воды
- Щит с указанием условий купания (температура воды и воздуха, волнение, ветер)
- Спасательные и медицинские пункты.

## КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЗОПАСНЫЙ ПЛЯЖ



**Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила поведения на водоёмах

**Прежде чем взять ребенка на водоём, необходимо тщательно изучить с ним все основные правила безопасности на воде!**

- Детям запрещено купаться без присмотра взрослых
- Родителям, нельзя отвлекаться, когда ребенок находится в воде
- Плавать детям на подручных плавательных средствах (круги, надувные игрушки, матрацы) – опасно для жизни
- Следите, во что играют ваши дети, когда находятся в воде
- Расскажите детям, что в воде нельзя, даже играючи, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой
- Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых
- Вместе с ребёнком в воде обязательно должен находиться взрослый.



**Нельзя оставлять детей у воды и на воде без присмотра!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила поведения на водоёмах

- Находиться в воде можно не более 10 мин, при переохлаждении могут возникнуть судороги (длительность пребывания зависит от температуры воды и воздуха)
- Нельзя купаться натошак и сразу после приема пищи;
- Нельзя нырять после длительного пребывания на солнце, в состоянии утомления
- Нельзя нырять с мостов, пристаней, других сооружений на пляже, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как уровень воды мог понизиться за год, на дно попасть опасные предметы
- Прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается
- Нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают проверенную для купания акваторию.



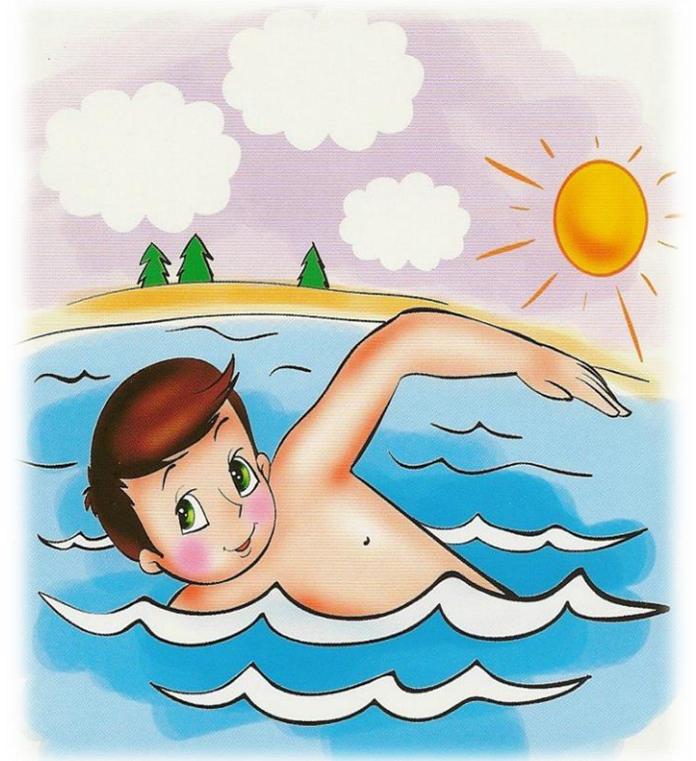
# Правила поведения на водоёмах

- Если ребёнок не умеет плавать не заходить в воду без взрослых
- Если ребёнок не умеет плавать надеть нарукавники, надувной жилет
- Надувной жилет должен соответствовать росту и весу ребёнка
- Дети всегда должны сообщать взрослым куда идут и с кем
- Ребёнок всегда должен сообщать взрослым, что пошёл к воде
- Во время игр в воде быть осторожными и внимательными
- В опасной ситуации звать на помощь криками «Тону!»



# Правила поведения на водоёмах

- В опасной ситуации на воде не поддавайтесь панике – отдохните лежа на воде, восстановите силы
- Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать. Такие действия могут повлечь смерть;
- Опасно купаться в воде ниже +17–19 градусов;
- Нельзя купаться ночью.



# Правила поведения на водоёмах

- Если во время плавания вы попали в заросли водорослей, не паникуйте! Плывите медленно и аккуратно, освобождайтесь от стеблей растений, гребки совершайте у самой поверхности воды.
- Если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- Если вы попали в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырнуть под воду и резко под водой свернуть в сторону от водоворота.
- Если вы попали в сильное течение, то не пытайтесь плыть против него — это заберет все силы. Плывите по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.



# Как избавиться от судороги

1. Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, немедленно выйди из воды.

2. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- мышцу, которую свело уколоть чем-то острым, например, булавкой (прикалывать сбоку плавков не большую английскую булавку)
- Если тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернитесь на спину, отдохните и плывите на спине
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую вправо, левую — влево) при этом разжав резко пальцы.



# Как избавиться от судороги

- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя — к животу и груди.
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.
- Потренируйтесь вместе с детьми делать движения, которые помогут избавиться от судороги. Проверьте, насколько правильно дети их научились делать.

**Это важные знания, от них может зависеть  
ваша жизнь и жизнь ваших детей!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Если человек тонет

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



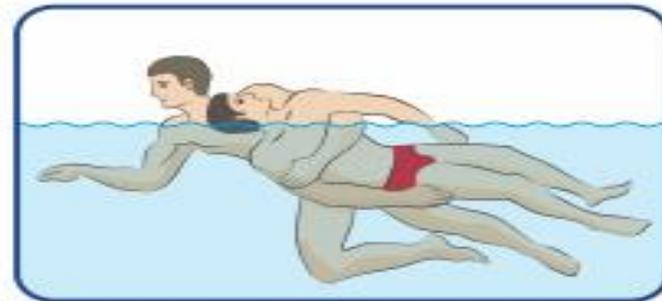
# Оказание помощи утопающему



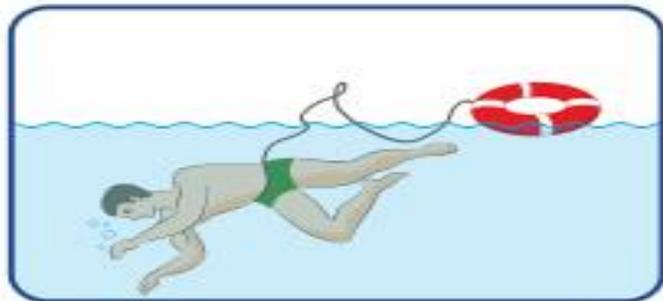
Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно бултыхал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите левой рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег



Буксировка захватом из-под руки пострадавшего за его другую руку



Пристегнув к кругу конец верёвки закреплённый на поясе, спасатель ныряет за утопающим



Освобождение от захвата туловища и рук спереди



Освобождение от захвата за шею сзади

## ДЕЙСТВИЯ ТЕРпяЩЕГО БЕДСТВИЕ ПОСЛЕ ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА





ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ 112

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



- 1** Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника - вытаскивай пострадавшего на доске или щите).



- 2** Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).



- 3** Определи наличие пульса на сонной артерии, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

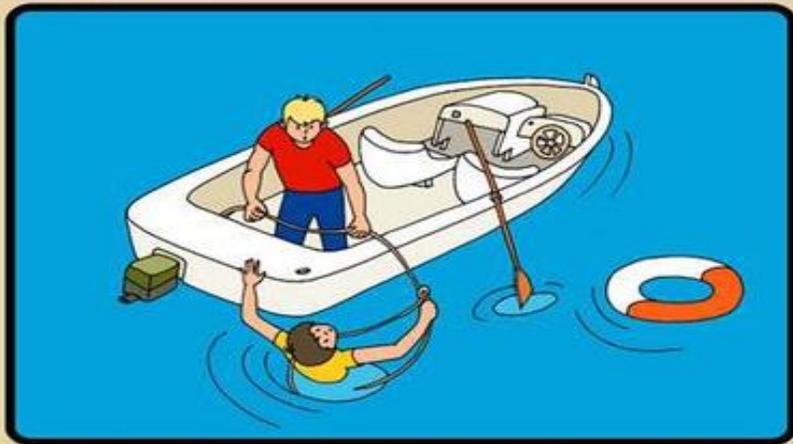


- 4** При отсутствии признаков жизни проводи сердечно-легочную реанимацию. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

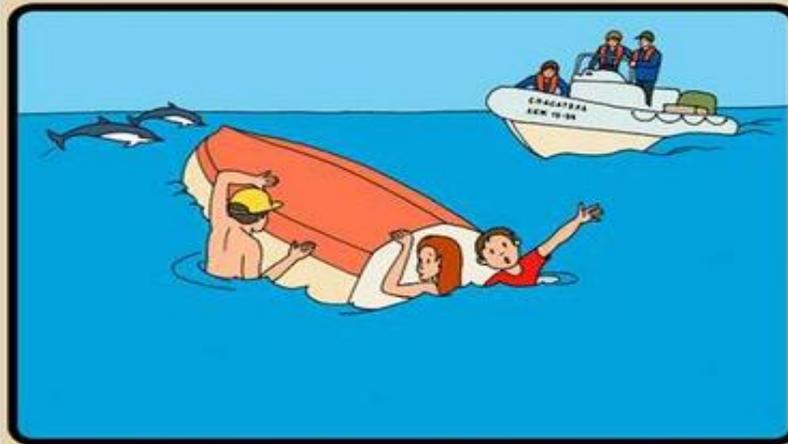


- 5** При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

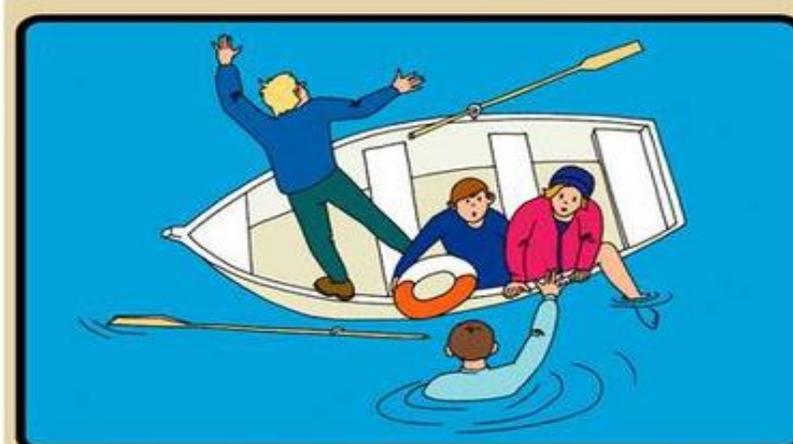
# Оказание помощи пострадавшим на воде



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА !**



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

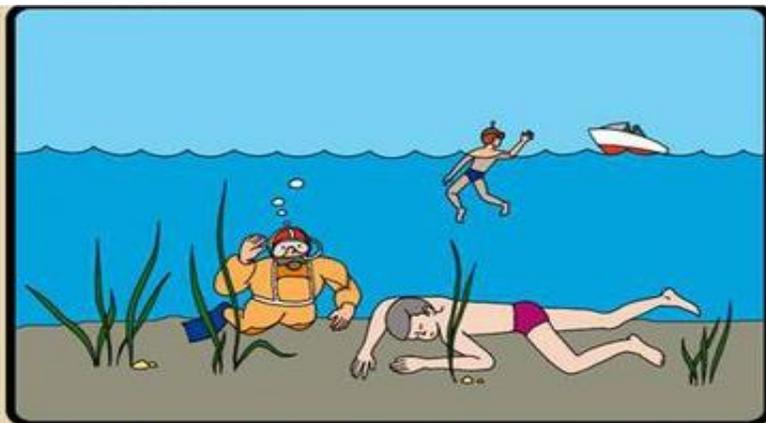


**ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА !**

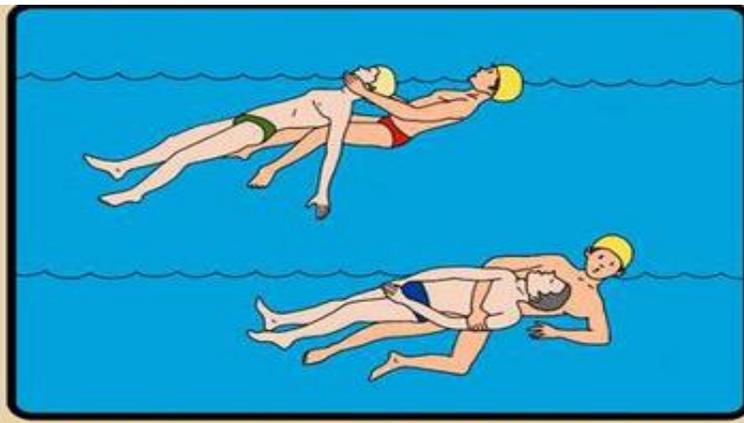


# 112

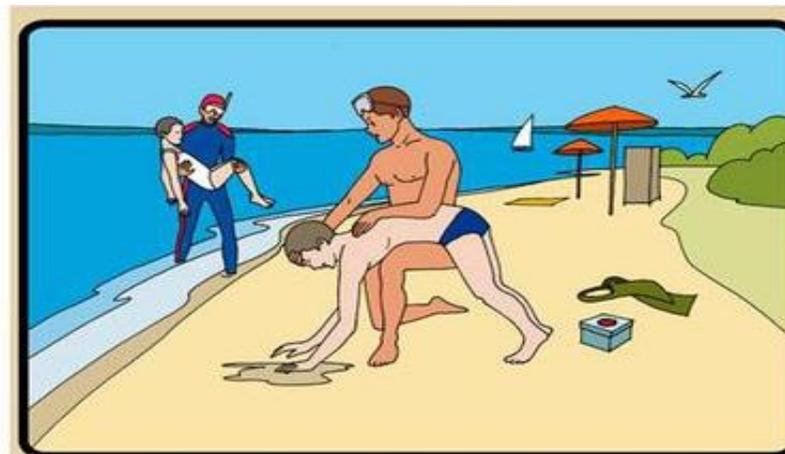
## СЛУЖБА СПАСЕНИЯ



**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 поведения на водном транспорте для пассажиров

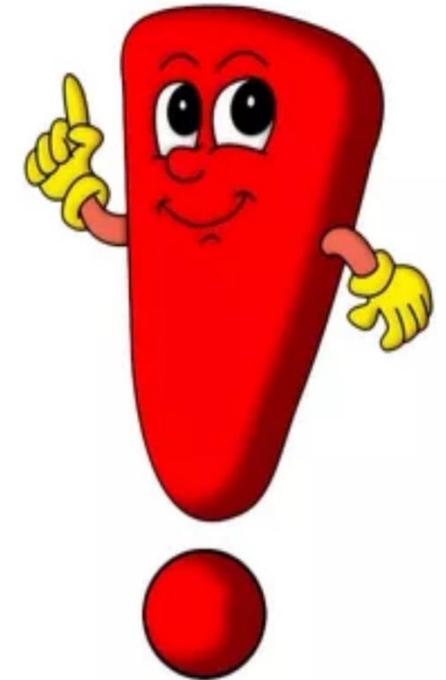
## Запрещается:

- начинать самостоятельную высадку или посадку до полной подачи трапа или при отсутствии швартовки двигаться вдоль борта судна на причале;
- подниматься на борт по трапу, который не предназначен для пассажиров;
- выходить и находиться на площадках, не имеющих ограждений;
- самостоятельно заходить в служебные помещения или открывать технические помещения;
- курить в неустановленных местах;
- перевешиваться за борта судна;
- провозить с собой и использовать огнеопасные и взрывчатые вещества.

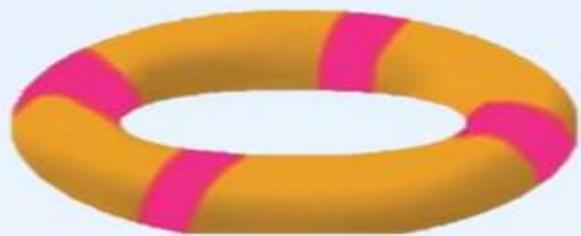


# Правила безопасного поведения на водном транспорте

- Внимательно слушать инструктажи по технике безопасности, которые проводит капитан судна;
- Обратить внимание на то, где находятся спасательные шлюпки и жилеты;
- Изучить инструкцию по использованию спасательных средств или поинтересоваться у капитана, членов команды судна, как ими пользоваться ;
- Поинтересоваться у капитана, членов команды судна, как правильно спускаться в шлюпку и садиться в неё;
- При возникновении чрезвычайной ситуации не паниковать и точно выполнять указания капитана, его помощников и экипажа судна;
- Все действия по эвакуации пассажиров водного транспорта проводятся под чётким руководством капитана судна (корабля) и его команды;



# Спасательные средства на водном транспорте



Спасательные круги.



Спасательная лестница



Спасательный конец  
Александрова .



Лодка .

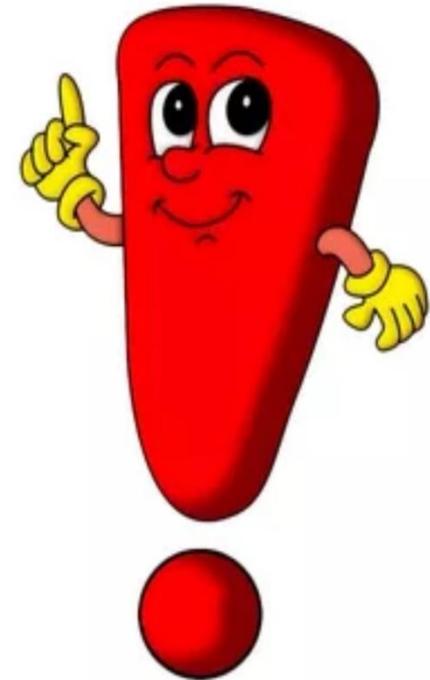


Веревка .



# Правила безопасного поведения на водном транспорте

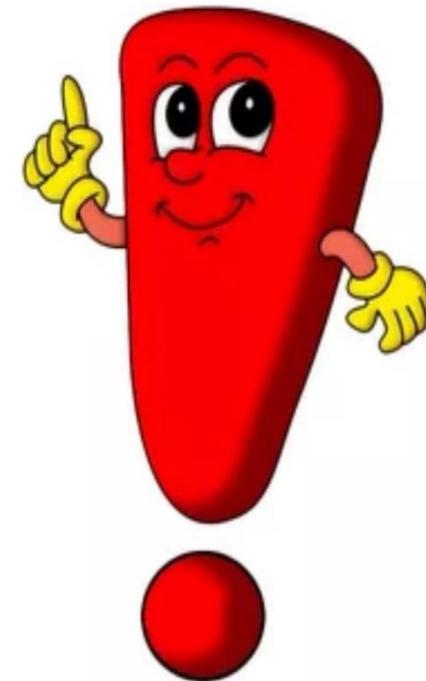
- С точки зрения безопасности выбирать каюты, расположенные ближе к выходам на палубу;
- Найдя свою каюту, необходимо сориентироваться в ее месторасположении на корабле;
- В каюте есть инструкция, в которой указано, где находится именно ваша шлюпка, ее надо найти на верхней палубе. Инструкция прикреплена снаружи дверцы шкафчика, находящегося в каюте, в котором хранятся индивидуальные спасательные пробковые жилеты;
- Спасательные жилеты снабжены лампочками со специальными батарейками, работающими в морской воде, их свет хорошо заметен в ночное время. к жилету прилагаются свисток для подачи звуковых сигналов, а иногда специальный порошок, окрашивающий воду в ярко-зеленый цвет, хорошо видимый с воздуха, и сигнальное зеркало (гелиограф).



# Ответственность пассажира на водном транспорте

- Пассажир несет ответственность, включая финансовую, за любые совершенные им действия или решения, принимаемые в ходе поездки, а также за ущерб, нанесенный имуществу других лиц, судовладельца и т. д.;
- Пассажир несет ответственность за нарушение действующих правил проезда и провоза багажа;
- Пассажир несет ответственность за действия, которые могут создать угрозу для жизни и здоровья других пассажиров, как окружающих людей, так и его самого;
- Пассажиры, нарушающие установленные нормы поведения снимаются с маршрута без компенсации.

Порядок перевозок пассажиров регулируется Правилами перевозок пассажиров и их багажа на внутреннем водном транспорте (утв. приказом Минтранса РФ от 05.05.2012 г. № 140), Правилами оказания услуг по перевозке пассажиров, багажа, грузов для личных (бытовых) нужд на внутреннем водном транспорте (утв. постановлением Правительства РФ от 06.02.2003 г. № 72)



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила поведения в случае эвакуации на водном транспорте

**При объявлении массовой эвакуации необходимо выполнять следующие действия:**

- в первую очередь пропустить к шлюпкам детей и женщин;
- всем пассажирам надеть спасательный жилет (в холодное время года следует надеть сначала тёплую одежду и только потом жилет);
- при необходимости взять с собой только самые необходимые вещи (деньги, документы, одеяло, спички, аптечку, еду и воду);
- не толкаясь спускаться в шлюпку.



**При отсутствии или нехватки плавательных средств необходимо перед прыжком в воду подбородок с силой прижать к груди (голову стараться во время прыжка не отклонять назад), сделать глубокий вдох, закрыть правой рукой одновременно нос и рот, а левой рукой держаться за спасательный жилет.**



# Правила поведения в случае эвакуации на водном транспорте

- После того, как погружение в воду прошло успешно, нужно вынырнуть, раскрыв широко глаза и посмотреть по сторонам (это необходимо сделать, чтобы не попасть под винт корабля).
- Затем нужно отплыть от тонущего корабля как можно дальше.
- После того как пассажир отплыл на безопасное расстояние, ему нужно обязательно зацепиться за какой-либо проплывающий рядом предмет (мебель, багаж, доска и т.д).
- Если крушение корабля произошло в ночное время суток, то следует помнить о том, что плавательные жилеты оснащены специальными лампочками, зеркалом и свистком. При помощи этих вещей можно подавать сигналы о помощи.



# Действия при падении человека за борт

- Громко крикнуть «Человек за бортом!»;
- Немедленно бросить пострадавшему спасательное средство;
- Обозначить место падения, бросив плавающие предметы;
- Сообщить о происшествии капитану судна;
- Четко выполнять все команды, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду.



В процессе водного или морского путешествия у кого-то из пассажиров могут возникнуть при укачивании признаки морской болезни (головная боль, холодный пот, тошнота, рвота). В этом случае нужно знать, что необходим приток воздуха, избегать пребывания на солнце, пить очень мало, при отсутствии аппетита употреблять небольшое количество пищи каждый час и при необходимости обратиться за медицинской помощью.

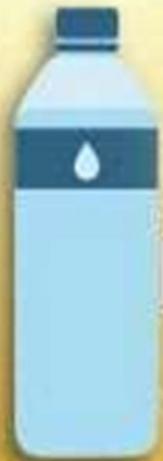
# Правила поведения на прогулке летом

- Безопасно гулять на солнце с 8.00 до 11.00 и с 16.00 до 20.00
- Обязательно одевать головной убор и солнцезащитные очки;
- Обязательно использовать солнцезащитный крем;
- Защищать: нос, губы, уши и шею
- Обновлять солнцезащитный крем после каждого купания



# Правила поведения на прогулке летом

- Одеть легкую и просторную одежду светлых цветов, которая закрывает не только туловище, но и руки, ноги;
- Не увлекайтесь в жару подвижными играми – опасно для здоровья



Пейте больше  
жидкости



Тщательно  
вытирайтесь  
после купания



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила поведения на солнце

## СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Отдышка, жажда, рвота

Температура больше 39,6°

Носовые кровотечения

Учащенный пульс

Мышечные боли

Сухая горячая кожа

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Сильные головные боли

Покраснение лица

Головокружение

Потемнение в глазах

Тошнота



# Правила первой помощи при солнечном и тепловом ударе

- Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
- Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
- Положите на голову холодный компресс.
- Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
- Дайте пострадавшему обильное питье.
- При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
- Обязательно обратитесь к врачу.



# Уважаемые родители!

Знания и умения организовывать летних отдых и прогулки вблизи водоёмов, а так же выполнять основные правила безопасности позволит избежать беды, сохранить жизнь и здоровье нам и нашим детям!



# Номера экстренных служб

## НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

**101**

Пожарная  
охрана



**102**

Полиция

**112**

**103**

Скорая  
помощь

Номера "01", "02", "03", "04"  
продолжают работать со  
стационарных телефонов

**104**

Газовая  
служба



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

