

### ЗИМА – ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ!

Многие могут не согласиться, сославшись на холод, снег, вечно замерзшие конечности и прочие неприятности, которые случаются преимущественно в зимний период.

Однако, они просто не учитывают того количества интересных и захватывающих занятий, которые нам предоставляет зимний период. Тут и катание на санках, лыжах и коньках и простые игры в снежки и многое другое.

Одним из зимних развлечений является зимняя подледная рыбалка. Однако, при выборе именно такого времяпрепровождения каждый должен понимать и полностью осознавать тот риск, который он на себя берет.

Лед на водоемах – коварен и таит в себе огромную опасность!

Дело в том, что водоемы замерзают неравномерно, а значит и толщина льда на всем его протяжении может изменяться в очень широком диапазоне. Таким образом, если вы вышли на лед в месте, где его толщина была сантиметром двадцать, то ничто не гарантирует вам того, что через несколько метров вы не попадете на участок с толщиной льда два сантиметра. А лед такой толщины едва ли выдержит взрослого человека.

Лед на водоемах – это зона повышенного риска!

Ежегодно погибает огромное количество людей именно из-за не соблюдения правил техники безопасности. Это не только рыбаки, увлекшиеся подледной рыбалкой, но и дети, которые решили поиграть на льду или покататься на коньках, да и просто те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

Соблюдайте правила поведения на льду!  
Не подвергайте свою жизнь опасности!



### ЗИМНИЙ ЛЕДОСТАВ

С наступлением первых заморозков, когда вода в реках, озерах, прудах и других водоемах покрывается льдом, начинается период ледостава. Нельзя забывать об опасности, которую таит в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед только на вид кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдерживает тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Поэтому не торопитесь выходить на тонкий лед водоемов. Необходимо подождать, когда лед под воздействием мороза станет толще и прочнее. Несоблюдение этого совета может привести к провалу на льду. К сожалению, помощь попавшим в беду на воде приходит иногда слишком поздно и происшествие заканчивается трагически.

Чтобы этого не случилось, необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае и с максимальной осторожностью.



*Зима! Скорее на коньки!  
Какие славные деньки!  
Но выходить на лёд нельзя,  
Пока непрочен он, друзья,  
Когда есть трещины на нём,  
Когда вдруг потеплело днём...  
Провалишься – придёт беда:  
Зимой холодная вода...*

**Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**



Стоять и играть в тех местах откуда можно свалиться в воду.

Прыгать в воду в незнакомых местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне!



Купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.

Использовать для плавания самодельные устройства! Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!



Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА МОЛОДОМ ЛЬДУ

- ✓ Не выходить на лёд в одиночку!
- ✓ Не переходить по льду в непроверенных местах (с быстрым течением, стоком теплых вод и возле полыньи)!
- ✓ При переходе по льду необходимо иметь палку или шест (для проверки прочности льда, устойчивости и средства возможного спасения)!
- ✓ При пересечении на лыжах опасных участков по льду необходимо расстегнуть крепления, высвободить руки из петель палок, снять одну лямку рюкзака с плеч!
- ✓ Довольно редко лёд проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.

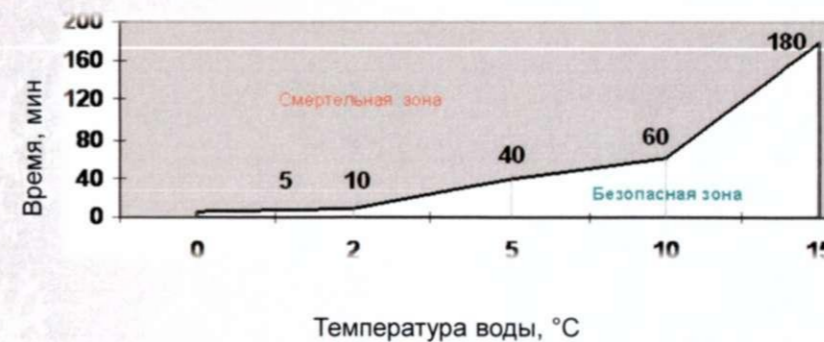


Пренебрежение информационными табличками и щитами на берегу при спуске на лед приводит к несчастным случаям.

Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

Максимально допустимое время пребывания человека в воде в зависимости от температуры воды.



**Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца детям (старше года).  
Проверка признаков жизни**



Если ребенок находится без сознания, прежде всего, необходимо проверить, не заблокированы ли чем-либо его дыхательные пути. Помимо посторонних предметов, это может быть его язык, рвотная масса или кровь.

Если выявлена закупорка дыхательных путей, поверните ребенка на бок, согнув его ногу, как показано на рисунке. Очистите пальцами ротовую полость и затем проверьте дыхание.

Если закупорка дыхательных путей не выявлена, поверните ребенка на спину и проверьте дыхание. Попытайтесь услышать дыхание, или увидеть движение грудной клетки, или почувствовать дыхание на щеке.

**Искусственное дыхание**



Если ребенок дышит, осторожно переверните его на бок, как показано на рисунке. Позвоните 03 и до приезда скорой помощи постоянно проверяйте признаки жизни.

Если ребенок НЕ дышит, положите одну руку ему на лоб, а второй слегка надавите на подбородок, чтобы открылся рот. Сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свои губы к губам ребенка, зажмите ему нос и два раза с силой вдуйте воздух ему в рот.

Если после этого признаки жизни не выявлены, убедитесь, что скорая помощь вызвана и начните делать непрямой массаж сердца.

**Непрямой массаж сердца**



Положите свои ладони одну на другую на область нижней трети грудины; Энергичными ритмичными толчками нажмите на грудину 30 раз. После каждого толчка отпускайте руки, чтобы дать возможность расправиться грудной клетке. Передняя стенка грудной клетки должна смещаться на глубину не менее 3-4 см.

После 30 нажатий сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свои губы к губам ребенка, аккуратно зажмите ему нос и 2 раза с силой вдуйте воздух ему в рот.

Продолжайте чередовать 30 нажатий с двумя вдохами до приезда скорой помощи. Если появились признаки жизни, переверните ребенка на бок, как показано на рисунке 2, при этом, продолжайте наблюдать за дыханием, и будьте готовы в любой момент снова начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**Критерии прочного льда**

Прозрачный лед с зеленоватым или синеватым оттенком. На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще.

**Критерии тонкого льда**

Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).

Лед более *тонок* на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.

Лед в нижнем бьефе\* плотины, где даже в сильные морозы кратковременные пропуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины.

**ВАЖНО!**

Безопасная толщина льда для человека:

**10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров - в соленой.**

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена.

Если плюсовая температура держится больше трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

Особенно опасен весенний и осенний лед.



**Бьеф\*** (фр. *bief*) — часть реки, канала, водохранилища или другого водного объекта, примыкающая к гидротехническому сооружению.

К сооружениям, у которых могут быть бьефы, относятся плотина, шлюз, гидроэлектростанция и другие.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА ВОДОЕМЕ

Ваша помощь пострадавшему зачастую является единственным шансом для него вернуться к жизни. Если волею случая спасателем оказались вы, то нужно помнить несколько правил.



При спасении утопающего используйте любые подручные средства.

Не отплывайте от перевернувшейся лодки.



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части плавсредства.

Не оставляйте попыток спасти утонувшего.



Не давайте утопающему схватить вас. При буксировки 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. Переверните его на спину и проверьте пульс.



## ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

1. Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски. Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.



2. За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство. Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

3. Спасательные предметы: доска; связанные ремни; лестница; конец Александрова; веревка с петлями на связанные шарфы; багор.



### Первая помощь пострадавшему:

- ✓ снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
- ✓ затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем;
- ✓ если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой;
- ✓ чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани;

- ✓ если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов;
- ✓ при попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания;
- ✓ пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.



## ТАКТИКА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ

Спасательный круг – средство спасения для тонущего человека.

Чтобы воспользоваться спасательным кругом нужно надеть его на себя так, чтобы он расположился подмышками, руки находились поверх круга. В таком положении можно продержаться на поверхности воды длительное время, не предпринимая дополнительных усилий.

Спасательным кругом могут воспользоваться два человека, держась за него руками, необходимо держаться за трос (леер), который укреплен с внешней стороны круга.

*Добравшись до круга, следует не подныривать под него, а только опрокидывать.*



1. Доплыть до круга и взяться двумя руками за его поверхность.



2. Нажимая руками на круг, опрокинуть его через голову, на себя.



3. Положить руки на поверхность круга, занять удобное положение.



Старайтесь максимально сохранять энергию и тепло — от этого зависит время выживания!

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

### 1. Выживание в холодной воде:

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

### 2. Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

Перехватывает дыхание. Голову как будто сдавливает железный обруч. Резко учащается сердцебиение.

Артериальное давление повышается до угрожающих пределов. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства — механизм холодовой дрожи. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

### 3. Основные причины смерти человека в холодной воде:

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери. Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «холодовый шок», развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодных рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

## СУДОРОГИ ПРИ ПЛАВАНИИ

Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое неловкое или резкое движение. Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление.

### Меры для снятия судорог:

- ✓ если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу;
- ✓ при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- ✓ при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;
- ✓ если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе;
- ✓ при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают. Необходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавок (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

### Если человек тонет:

- ✓ бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;
- ✓ добираясь до пострадавшего вплавь, учитывайте течение реки;
- ✓ если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;
- ✓ на берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.



Во время зимней рыбалки думайте прежде всего о безопасности, а уже потом об улове.



Передвигаясь по льду, постоянно будьте готовы немедленно освободиться от груза и вещей!



Всегда имейте с собой веревку длиной 12 - 15 метров. Держите рядом с лункой доску или большую ветку.



Осторожно! Лёд между островами и плёсами опасен всегда! Не ловите рыбу далеко от берега, какой бы клев там не был.



При крайней необходимости проходите опасные места только со страховкой! Передвигайтесь при этом скользящим шагом.



Не прыгайте на оторвавшуюся льдину. Она может не выдержать Ваш вес и перевернуться.

### ПОМНИТЕ!

Несчастного случая не произойдет, если строго соблюдать правила поведения на водоёме!

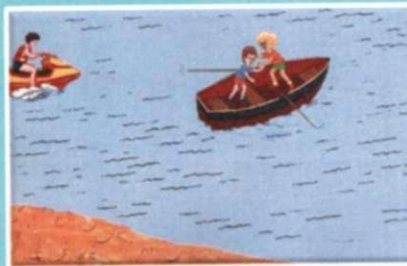
5. Нельзя перегибаться через борт лодки.

6. Сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки при прогулке на водных объектах.



7. Совершая прогулки на воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега.

8. Не подплывайте близко к самоходным судам: катерам, теплоходам, баржам. Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам.



9. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки – это опасно для жизни!



10. Категорически запрещается переходить с одной лодки на другую, раскачивать ее, купаться и нырять с нее.



11. Нельзя хвататься за ветки деревьев, мимо которых вы проплываете.

12. В случае опрокидывания лодки следует держаться за борта лодки, избегая резких движений и не наклоняя ее.

Если вы оказались под водой в новой герметичной иномарке, закрытой на все двери, вы не сможете открыть дверцы - они будут придавлены водой до тех пор, пока она не проникнет внутрь и давление внутри машины не сравняется с наружным. Если глубина маленькая, вы можете спокойно приготовиться к всплытию, прихватив нужные для вас вещи. Если под вами десятки метров, времени на раздумье не будет - как можно быстрее опускайте стекло и выходите наружу.

При этом надо помнить одну очень важную деталь - если вы сделали последний вдох на глубине из воздушной подушки в кабине автомобиля, то при всплытии надо обязательно выдыхать.

Если этого не сделать, то расширяющийся воздух может травмировать легкие. Пуховая куртка, которая может на вас оказаться в этот момент, сослужит вам добрую службу - она выполнит роль спасательного жилета. При всплытии ищите вверх светлое пятно и плывите на него, если глубина большая, то машина может спланировать в толще воды в сторону от пролома. Если вы "промажете", то всплыв под поверхность льда, можете ошибиться в выборе направления.



И так вы одержали первую победу в борьбе за свою жизнь, выбрались на лед, избавились от воды, теперь не теряя времени, направляйтесь к ближайшему жилью. Если вы не знаете местность, лучше двигаться по наезженной дороге, даже если путь напрямик в два раза короче, уйдя в сторону вы можете попасть в торосы, глубокий снег. На дороге же у вас есть шанс получить помощь. В худшем варианте, здесь быстрее обнаружат ваше тело.



Несомненно, в любой ситуации всегда существует определённый шанс на спасение. Но предупреждение вас о возможных опасностях и трагических последствиях, от которых никто не застрахован при выходе на лёд водоёмов - эта главная цель, для достижения которой был подготовлен этот материал.



Безопасная толщина льда для осуществления переправы различных транспортных средств



Берегите себя и своих близких, не допускайте опрометчивых поступков!

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил 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. Если не умеете плавать, заходить в воду только по пояс.
5. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
6. 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.
7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
8. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.
9. Не пользуйтесь надувными матрасами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
10. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
11. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!



6

## РОДИТЕЛИ!

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Не разрешайте им кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Этому следует посвятить рекомендованные темы сочинений, диктантов, конкурсы, викторины, уроки рисования, беседы «О правилах поведения на льду и на воде, обучение приемам спасения терпящих бедствие и оказание помощи пострадавшим». Долг каждого учителя - сделать все возможное, чтобы предостеречь школьников от происшествий на воде, которые нередко кончаются трагически.

## ШКОЛЬНИКИ!

- ✓ не выходите на лед во время весеннего паводка;
- ✓ не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах;
- ✓ не прыгайте с одной льдины на другую;
- ✓ не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться;
- ✓ когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения;
- ✓ если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды;
- ✓ не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах;
- ✓ не подходите близко к ямам, котловинам и канализационным люкам.

Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода. Не подвергайте свою жизнь опасности!

Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда, разлива рек и озер!



Ура! Весна и ледоход!  
Плывёт, плывёт по речке лёд...  
Глядят ребята там и тут,  
Как льдины по воде плывут.  
Ну чем тебе не корабли!  
Но нет! - не уходи с земли!  
На лёд коварный не ступай,  
Опасно это - так и знай!  
Такой корабль перевернётся,  
На части может расколоться  
Иль унесёт на центр реки...  
Весной от речки прочь беги!

35





## ВВЕДЕНИЕ

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью.

Прежде всего, обязательно надо уметь плавать. Недаром даже у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам на воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать.

Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое могло существовать только в воде? Да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это, не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

Каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

**Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых!**



Правила поведения на воде были сформулированы еще в 19 веке, когда в 1872 году в России организовали общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же.

## Список литературы:

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 1994. -192 с.
2. Давыдов В.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 96 с.
3. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде. – М., 1979. – 21 с.
4. Козлов А.В. Прикладное плавание. – СПб., 1998. – 47 с.
5. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. – Волгоград, 1995. – 26 с.
6. Лопухин В.Л. Предотвращение несчастных случаев на воде: Методическая разработка. – М., 1991. – 52 с.
7. Панаев В.Т, Соколов ВТ. Подготовка дружинников по безопасности на воде и спасателей - осведомцев / Методические указания. – М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984. – 45 с.
8. Парфенов В.А. Прикладное плавание: Учебное пособие для студентов ФЗО ИФК. – Киев, 1970. – 21 с.
9. Попович В.А. Безопасность детей на воде /В.А. Попович // ОБЖ. - 2010. - № 6. - С. 59-61.
10. Правила охраны жизни людей на водных объектах. // Охрана труда и пожар, безопасность в образовательных учреждениях. - 2009. - № 6. - С. 65-73.
11. Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 118 с.
12. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
13. Справочник по оказанию скорой и неотложной медицинской помощи. – М.: Феникс, 1995. – 2 т. – 362 с.
14. Тарабарина Т.И., Соколова Е.И. Безопасность детей на воде. - Волгоград, 1995.

## Интернет – источники:

1. <http://lib.rus.ec/b/108644>
2. <http://66.schoul-saratov.ru>
3. <http://www.petroview.ru>
4. <http://www.gramotey.com>
5. <http://www.gimsyarslavl.narod.ru>
6. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-290669.html>
7. <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
8. <http://azbez.com>

Данная брошюра  
разработана преподавательским коллективом Камчатского учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям,  
по заказу Министерства специальных программ и по делам казачества  
Камчатского края.

Рекомендовано для населения с целью ознакомления с правилами безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний периоды.

**Как нас найти:**

Камчатский УМЦ ГОЧС  
г. Петропавловск-  
Камчатский,  
ул. Ленинградская, 72

**Как с нами связаться:**

Тел.: (415-2) 41-26-46,  
42-73-89, 42-51-56;  
факс: (415-2) 41-26-46;  
umckam@mail.ru;  
www.umckam.ru

