

Тема урока: Безопасный отдых на водоемах



Правила безопасного поведения на воде

- Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоемах проверена и не представляет опасности для здоровья и где купание разрешено.
- Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, то необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском.
- Прежде чем войти в воду, нужно внимательно обследовать акваторию, примыкающую к берегу: не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки.
- Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов.
- .

- Нужно присмотреться к воде. Если она не спокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли. После того, как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать.
- В воду нужно входить осторожно.
- Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах.
- Даже если это место накануне считалось безопасным для прыжков, то за ночь могло принести корягу или кто-то мог что-то сбросить в воду.

Общие правила поведения на воде во время купания.

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 °С градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах.
- Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:
 - при температуре воды 18 °С — 6—8 мин;
 - при температуре воды 20 °С — 10—12 мин;
 - при температуре воды 24 °С — 15—20 мин.
- Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.
- Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине.

Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине.

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.**
- При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе за пальцы стопы.**
- При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.**
- Если продолжительное время чувствуется озноб, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обтереться полотенцем и после этого можно загорать.**
- Нельзя входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлексорное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.**

При купании надо стараться не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил.

- Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться как можно скорее доплыть до берега.
- Надо уметь «отдыхать» на воде. Лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.



Бывает так, что вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать.

- **Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову, что поможет лучше откашляться.**
- **Если вас захватило течением и понесло в незнакомое место, нельзя поддаваться панике. Сохраняя хладнокровие, не надо плыть против течения, иначе можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению вниз, постепенно под небольшим углом приближаясь к берегу.**

Никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде.

- Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.**
- Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.**

В водоемах с большим количеством водорослей

- надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений.
- Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, то нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.
- Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл.
- Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

При волнении на воде

- **Надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами.**
- **Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.**
- **Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже его.**

Запомните!

- **Очень опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений!**
- **Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п. Нырять можно только там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.**
- **Нельзя плавать за ограничительные знаки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной.**
- **Не надо плавать далеко от берега или переплывать водоем на спор.**
- **Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.**
- **Если пароход идет против течения реки, то плывущего может затянуть под судно.**

Это должен знать каждый

- Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.



Не следует плавать на надувных предметах.

- Плавание на них опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически.
- Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния.
- Стоит отвлечься на несколько минут — и берег оказывается вне пределов досягаемости.
- Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой.
- К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удается обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

- Особой осторожности требует купание с маской, трубкой и ластами. Нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.

Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность.

- Шалости не должны переходить известных границ.
- Ребята старшего возраста порой могут «подшутить» над товарищем: хватать за ноги в то время, когда тот плышет, окунуть его с головой, держать под водой и т. п.
- Подобные шутки могут привести к трагическим последствиям. Проводить игры следует на небольшой глубине.
- Во время игр на воде ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы бедствия типа: «Я тону, на помощь!»
- Это нервирует окружающих, отвлекает от работы дежурных спасательных постов, которые обязаны с каждым подобном случае спешить на помощь.
- Имитация несчастного случая может привести к тому, что окружающие, привыкшие к ложным сигналам, не придут на помощь тому, кто по-настоящему будет захлебываться и тонуть.

- **Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить ему на помощь.**
- **Нельзя оставлять у воды младших братьев и сестер. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму.**
- **Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности — главное условие безопасности на воде.**

В водном туристском походе туристам необходимо соблюдать ряд основных правил обеспечения безопасности.

- **Документы и деньги должны быть упакованы в непромокаемый мешок, который необходимо постоянно держать при себе в застегивающемся кармане трусов или повесить его на шею.**
- **Запас спичек, сухой спирт хранить в пластмассовых (металлических) емкостях с завинчивающимися крышками.**
- **Палатку, спальные принадлежности, запасную одежду, белье, продукты, боящиеся влаги, держать в мешках из полиэтилена.**
- **Спасательные круги должны быть надуты и уложены: в лодке в носовой части поверх багажа, в байдарке на носовой палубе или за спинами гребцов; спасательные жилеты надеть и приведены в рабочее положение.**
- **При путешествии на лодках под основную массу вещей используется носовая часть лодки.**
- **Продукты рекомендуется держать в ящиках.**
- **Костровые и спальные принадлежности целесообразно укрепить вдоль бортов изнутри.**
- **Погрузку вещей в лодку производят, когда лодка уже на воде.**

Основные правила, которые должен знать и соблюдать каждый.

- для купания лучше пользоваться оборудованным пляжем, а если его нет, то постоянным местом для купания, постоянно проверяя его с точки зрения обеспечения безопасности; научиться плавать и отдыхать на воде;**
- реально оценивать свои возможности держаться на воде**
- не ходить купаться в одиночку, помощь всегда может пригодиться;**
- научиться пользоваться спасательными средствами, в том числе и подручными;**
- научиться оказывать само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.**

ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО



Плывать в неизвестном месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



Заплывать за буйки и ограждение



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Пригаты в воду с лодок, катеров, причалов



Устраивать игры с захватом частей тела

ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКОЙ НЕДОПУСТИМО



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

ПЕРЕД ПЛАВАНИЕМ НА ЛОДКЕ УБЕДИТЬСЯ:

- в исправности лодки;
- в наличии спасательных средств

ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ



Погрузиться с головой в воду
и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню
за большой палец

ОТДЫХ НА ВОДЕ



«Поллавок»



Лежа на спине

ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Спасательный круг



«Конец Александра»



Спасательные шары



Весло или шест

ПРИЕМЫ ЗАХВАТА УТОПАЮЩЕГО



За волосы



Под мышки

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего – над водой



За голову

Вопросы для повторения:

1. Во всех ли водоемах можно купаться?
2. Какие критерии определяют вашу безопасность при купании в различных водоемах?
3. Почему не рекомендуется плавать на надувных предметах (матрацах, камерах и др.)?
4. Какие меры безопасности следует соблюдать во время водного похода?
5. Перечислите возможные аварийные ситуации в водном походе и рекомендации по безопасному поведению.