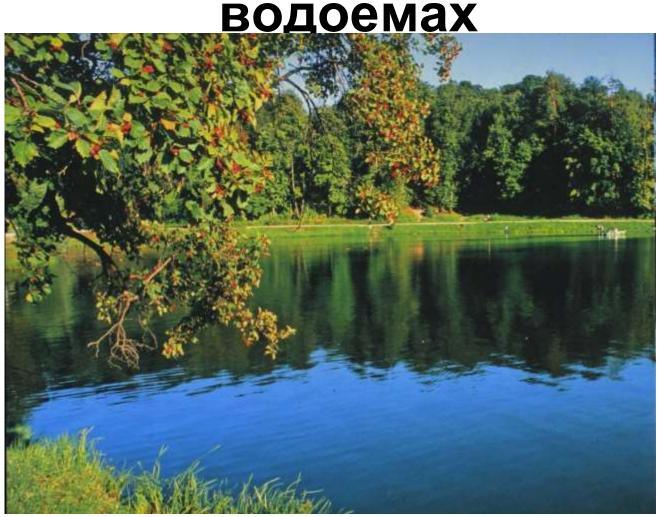
Тема урока: Безопасный отдых на



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 °C 6—8 мин; при температуре воды 20 °C 10—12 мин; при температуре воды 24 °C 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 рефлекторное 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 плывет, 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 з каждом 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 (метал лических) емкостях с завинчивающимися крышками.
- Палатку, спальные принадлежности, запасную одежду, бе лье, продукты, боящиеся влаги, держать в мешках из поли этилена.
- Спасательные круги должны быть надуты и уложены: в лод ке в носовой части поверх багажа, в байдарке на носовой палубе или за спинами гребцов; спасательные жилеты на деты и приведены в рабочее положение.
- При путешествии на лодках под основную массу вещей ис пользуется 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 бедтвие на воде.

ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин Приближаться к судам, плотам и другим Заплывать за бужки и ограждение плавсредствам Прыгать в воду с подок, катеров, Устраивать игры с вахватом частей тела причалов

при пользовании лодкой недопустимо



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



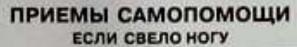
Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

ПЕРЕД ПЛАВАНИЕМ НА ЛОДКЕ УБЕДИТЬСЯ:

- в исправности лодки;
- в наличии спасательных средств





Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

ОТДЫХ НА ВОДЕ



«Поплавок»



Лежа на слине

ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Спасательный круг



«Конец-Александрова»

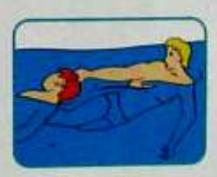


Спасательные шары

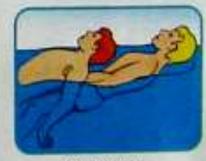


Весло или шест

ПРИЕМЫ ЗАХВАТА УТОПАЮЩЕГО



За волосы



Под мышки

ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего над водой



За голопу

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.