

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ
ПО ТЕМЕ «БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ»**
Методические рекомендации

Методические материалы помогут выстроить систему воспитательной работы с обучающимися в образовательных учреждениях разных типов и видов (начиная с начальной школы и заканчивая учреждением профессионального образования) по теме «Безопасное поведение на воде».

Материалы адресованы руководителям образовательных учреждений, социальным педагогам, классным руководителям.

Содержание

Введение	3
Организация воспитательной работы с учащимися начальной школы	4
Организация воспитательной работы с учащимися 5-11 классов общеобразовательной школы	11
Организация воспитательной работы с обучающимися учреждений профессионального образования	20
Приложение 1. Первая помощь при утоплении. Информация для педагогов и обучающихся старшей школы и учреждений профессионального образования	24
Литература	29

Введение

Ежегодно в мире гибнет на воде от 150 до 200 тысяч человек, в основном – дети. Это зачастую результат беспечности и несоблюдения правил поведения на воде. Безопасность жизнедеятельности детей, обучающихся в образовательных учреждениях, в большой степени зависит от профилактической работы, проводимой персоналом учреждения.

В июне 2010 года ГИМС МЧС России по Саратовской области объявил месячник безопасности людей на водных объектах в Саратовской области. Дети, не знающие опасности воды, тонут из-за отсутствия контроля со стороны родителей.

Основные причины гибели людей на воде - купание в запрещенной или непроверенной зоне, употребление алкоголя и неумение плавать, неумение управлять плавучим средством и оставление без присмотра детей. Однако зачастую трагедию можно предотвратить, если соблюдать простые правила безопасности на воде, которые необходимо изучать и постоянно повторять как детям, так и взрослым.

Проблема безопасности поведения на воде стоит очень остро и педагоги могут внести свой значительный вклад в этом направлении через организацию соответствующей воспитательной работы с детьми и подростками.

Организация воспитательной работы с учащимися начальной школы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определяет выполнение учащимися правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни как одну из ведущих личностных характеристик выпускников начальной школы.

Согласно Стандартам второго поколения, важным направлением воспитательной работы в начальной школе должно стать формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся.

Под термином «культура безопасности» понимают способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

В начальной школе, как правило, один преподаватель ведёт учебные занятия по большинству предметов, поэтому умения, относящиеся к культуре безопасного поведения на воде, ученики могут осваивать при изучении интегрированного курса «Окружающий мир» и других базовых предметов начальной школы (см. Таблицу 1), во внеурочное время на факультативных занятиях, в кружках практической направленности по любым другим предметам (например, физкультуре, технологии), на занятиях в группах продленного дня, на внеклассных мероприятиях.

Таблица 1

Характеристика видов деятельности учащихся при проведении воспитательной работы по теме «Безопасное поведение на воде»

Базовый предмет	Характеристика видов деятельности учащихся
Русский язык	Слушание ответов одноклассников, высказывание своей точки зрения, комментирование ситуации, выражение согласия или несогласия с мнениями одноклассников и учителя, способность задавать разные вопросы: на уточнение информации, на понимание услышанного. Упражнение в выборе языковых средств, соответствующих цели и условиям общения. Накопление опыта уместного использования средств устного общения в разных речевых ситуациях, монологе и диалоге. Составление рассказа по теме или по сюжетным картинкам индивидуально, в паре или в группе. Понимание и сравнение текстов (например, оповещения населения), написанных разным стилем. Составление списков учеников класса, группы, необходимых предметов. Применение знания алфавита при пользовании каталогами (справочными, словарями) для поиска необходимых сведений по заданной преподавателем тематике.
Литературное чтение	Выбор книги в библиотеке (по рекомендованному учителем списку); чтение и пересказ литературных произведений, иллюстрирующих безопасное поведение людей в экстремальных ситуациях. Создание (устно) текста (небольшого рассказа-пояснения, отзыва) по заданной учителем тематике и с учётом особенностей слушателей.
Окружающий мир	Проведение наблюдений объектов природы (на примере своей местности). Экскурсия по своему району или городу (путь домой). Экскурсия на одно из подразделений службы спасения МЧС с целью ознакомления с трудом спасателей.
Технология. Информационные технологии	Применение разных способов поиска информации: просмотр подобранной по теме информации, поиск с помощью файловых менеджеров, использование средств поиска в электронных изданиях, использование специальных поисковых систем. Уточнение запросов на поиск информации.

По данному направлению заместителю директора школы по воспитательной работе совместно с классными руководителями целесообразно разработать комплекс профилактических мероприятий (см. Таблицу 2).

Таблица 2

**Примерный план мероприятий с учащимися начальной школы
по теме «Безопасное поведение на воде и водных объектах»**

Дата	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
октябрь	«Личная безопасность – основа жизнедеятельности» - вводная беседа	«Правила поведения в природе в период ледостава» - инструктаж	«Виды водоемов. Водоемы Саратовской области» - интеллектуальная игра	«Зимняя река. География безопасности» - внеклассное мероприятие
декабрь	«Правила поведения на водоемах в зимнее время» - выставка детских работ, оформление классного информационного стенда	«География безопасности зимой на реке» - семейная обучающая игра	Конкурс коллективных плакатов «Опасный лед!»	Конкурс стихов «Опасный лед!»
март	Экскурсия в МЧС	«Правила поведения в природе во время весеннего паводка» - инструктаж	«Чрезвычайные ситуации на воде. Что это? Правила поведения в чрезвычайных ситуациях на воде» - экскурсия в службу МЧС	«Опасности весеннего льда» беседа с презентацией
май	«Правила поведения на воде время летнего отдыха» - инструктаж	«Летние правила безопасности на воде»- внеклассное мероприятие	Конкурс стихов «Скажем дружно все мы так, что купанье – не пустяк!»	Оформление классного стенда «Правила поведения на воде время летнего отдыха

Планируемые результаты образовательной деятельности по данному направлению воспитательной работы:

Выпускник начальной школы будет (должен) знать:

- правила безопасного поведения при следовании водным транспортом, обязанности пассажира;
- характеристики водоёмов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;
- способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения у водоема;
- наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;
- систему обеспечения безопасности жизнедеятельности населения в местах проживания;

помнить:

- рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов;
- порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны; спасателей МЧС

обладать навыками:

- организации безопасной переправы через небольшую водную преграду (ручей, овраг, канава);
- действий в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоёма;
- действий в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания.

Для подготовки и проведения мероприятий по безопасному поведению на воде могут привлекаться специалисты служб спасения, сотрудники ГИМС, медицинский работник, преподаватель ОБЖ и психолог, которые окажут методическую и организационную помощь, укажут на ошибки и неточности, допущенные при проведении того или иного мероприятия.

Система мероприятий по безопасному поведению на воде помимо уроков в рамках интегрированного курса «Окружающий мир» в разделах «Здоровье», «Обеспечение безопасности жизнедеятельности» и уроков по базовым дисциплинам может включать в себя следующие формы воспитательной работы:

- *инструктажи по правилам поведения на воде* в летнее, зимнее, весеннее время. Инструктажи по технике безопасности на воде проводит классный руководитель или воспитатель **три раза** в год (с использованием учебного фильма или мультимедийной презентации).
- *экскурсии* в специализированные водные центры с беседами со специалистами из спасательных служб, инструктором по плаванию;
- *творческие конкурсы* на лучшее стихотворение, рисунок, плакат;
- *изготовление наглядной агитации*, в т.ч. и совместно с учащимися (стенды, памятки, листовки, стенгазеты). В классных уголках должны быть оформлены информационные стенды по технике безопасности на воде в зимнее и летнее время. Для их оформления необходимо привлекать обучающихся, родителей, а также заместителя директора по охране труда, заместителя директора по воспитательной работе, преподавателя ОБЖ, руководителя физического воспитания, медицинского работника.
- *проведение викторин, спортивно-туристических игр*, содержание которых направлено на выявление сформированности знаний, умений и навыков по данной теме.

Далее представлены методические материалы, которые учитель может использовать в работе с учащимися 1-4 классов.

Тема «Правила безопасности на воде»

I. Наглядность:

- физическая карта полушарий Земли, карточки с текстами стихов и правилами безопасного поведения на воде, книга "Что такое? Кто такой?" (М.: Педагогика, 1990)

II. Содержание:

Представление о правилах безопасного поведения на воде в теплое время года; причины несчастных случаев на воде; представление о действиях в случае опасности; осторожность и аккуратность в поведении на воде.

III. Правила безопасности на воде

- когда мы купаемся, рядом должны быть взрослые;
- нельзя нырять в незнакомых местах;
- нельзя заплывать за буйки;

- играя в воде, даже в шутку нельзя "топить" своих друзей;
- кататься на лодке можно только под присмотром взрослых;
- прежде чем сесть в лодку, надо проверить, исправна ли она, нет ли течи, в порядке ли весла;
- на борту лодки должны быть спасательные средства и емкость для вычерпывания воды;
- чтобы лодка не перевернулась, не надо ее раскачивать;
- нельзя вставать в лодке, меняться местами, садиться на борт или перегибаться через него;
- нельзя близко подплывать к проходящим судам и катерам - лодку может перевернуть волной;
- нельзя заплывать на лодке в места массового купания.

Что же надо делать в первую очередь?

- Сразу надо кричать: "Человек тонет!" - чтобы привлечь внимание. Кинуть тонущему какой-либо предмет, который до него долетит и поможет удержаться на поверхности воды.

- Если возможно, то надо помочь человеку. Но если вы плохо плаваете, не уверены в своих силах, то не лезьте в воду. Иначе спасти придется уже двоих.

- Самое главное - не паниковать. В этом случае появляется возможность сэкономить силы, сохранить дыхание, позвать на помощь и какое-то время удержаться на воде.

IV. Информация для учеников:

Спасатели:

Летом мы часто видим их у реки. Они наблюдают за поведением людей и оказывают помощь, если кому-то вдруг стало плохо или человек начал тонуть.

Это очень сложная и ответственная работа, поэтому постарайтесь вести себя так, чтобы спасателям не пришлось выручать из беды вас. И еще запомните, что нельзя кричать: "Тону!" - если не происходит ничего серьезного. Спасатели бросятся к вам на этот крик, а в данное время в воде может оказаться человек, которому на самом деле понадобится помощь. Выясняя, что вы пошутили, спасатели потеряют силы и время.

Водолаз:

Каждый бывает хоть на несколько секунд водолазом, когда ныряет. Искусные ныряльщики еще 4 тысячи лет назад умели добывать со дна морской жемчуг, веточки кораллов, драгоценные раковины. Трудное и опасное это дело. Редкий ныряльщик может продержаться под водой больше двух минут: нырнул - и скорее поднимайся, чтобы вдохнуть воздух.

Водолазу воздух подают по резиновой трубке - шлангу. Теперь человек может работать под водой по нескольку часов. Чтобы не было холодно, он надевает шерстяное белье, а сверху - "рубашу" - резиновый костюм, к которому привернут металлический шлем со стеклянными окошками.

Чтобы человек находился под водой и не всплывал, на спину и грудь водолазу вешают свинцовые грузы, на ноги надевают металлические ботинки со свинцовыми подметками. Опускают его на глубину на прочной веревке.

Водолазов используют на строительных работах, при ремонте морских судов, для поднятия затонувших предметов.

С развитием науки люди придумали легкий костюм для водолазов. В нем нет шланга для воздуха. Воздух человек берет с собой в баллонах, подвешенных за плечами. Это устройство называется аквалангом. С помощью одетых на ноги резиновых ласт аквалангист плавает, куда хочет.

V. Стихи:

Рассказ водолаза

Глеб Иваныч, водолаз,
В день нырял по двадцать раз...
Спас он двести сорок взрослых
И детей три тыщи спас.
У него медаль и орден,
Но махнул он на медаль:
"Если кто-нибудь утонет -
Это будет очень жаль.
Целый день сижу на вышке -
Хулиганят ребяташки:
То воюют на плотях,

То нырнут не в тех местах,
Заплывают за буйки
И идут на дно реки...
Я искал бы лучше клад!
Рыбу я ловить бы рад!
Но в реке заместо рыбы
Должен я ловить ребят...
В общем, я скажу всем так,
Что купанье - не пустяк!"
Так закончил свой рассказ
Глеб Иваныч, водолаз.

Чудаки

У большой и глубокой реки
Жили-были одни чудаки.
Был у них непослушный характер:
Выплывали они за фарватер,
В незнакомых ныряли местах,
На непрочных катались плотях,
И дырявую лодку качали,
И не знали тревог и печали.
А однажды, во вторник как раз,
Разноцветный надули матрас
И поплыли на нем за буйки...
Больше нет чудаков у реки!

Тема "Зимняя река и география безопасности"

I. Содержание:

Правила безопасного поведения на воде и льду зимой; опасности, которые подстерегают человека у водоемов; причины несчастных случаев; бережное отношение к жизни и здоровью.

II. Оборудование: иллюстрации по теме, карточки с текстом из рассказа "Серая Шейка".

III. Вопросы для беседы:

- Что значит "география безопасности".
- Какая опасность может подстерегать нас зимой на реке?
- Почему можно провалиться под лед? Какими свойствами он обладает?
- Почему нельзя гулять одному по льду?

- Что остается на льду, после того как ушли рыбаки?
- Что такое "пешня"? Для чего она нужна?
- Как надо двигаться по льду?
- Что происходит с человеком, который попадает в холодную воду?

IV. Стихи

Не ходи зимой по льду:
 Можешь ты попасть в беду –
 В лунку или в полынью –
 И загубишь жизнь свою.

В тех местах, где бьют ключи
 И бегут к реке ручьи
 Или где стоит завод, -
 Знай, что там непрочен лед.

V. Правила поведения человека, попавшего под лед

- Постараться не паниковать.
- Надо звать на помощь.
- Надо выбираться в ту сторону, откуда пришел.
- На лед надо напоззть, широко раскинув руки.
- Желательно опираться на длинную, широкую вещь.
- Голову держать над водой.
- Выбравшись на лед, откатиться от полыньи и ползти к берегу.
- Выбравшись, переодеться и согреться.

VI. Информация для учеников

- Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов.

У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства - начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает.

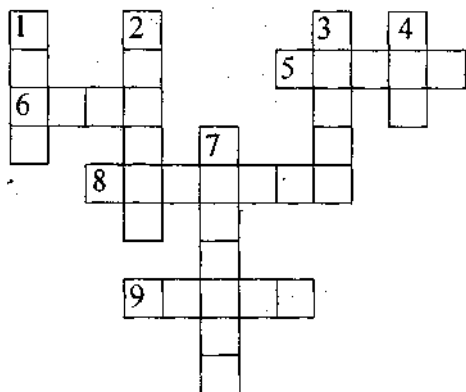
Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5-15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания.

Находясь на плаву, голову надо держать над водой. Надо минимально затрачивать физические усилия. Активно плыть к берегу или плавучему средству надо только в том случае, если оно находится не очень далеко, иначе может не хватить сил. Если у вас есть спасательный жилет или круг, а также любой плавающий предмет, за который можно держаться, ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду, головной убор. Намокшая одежда защитит вас от быстрого охлаждения. Если в воде оказалось несколько человек, нужно разбиться на группы по три и как можно теснее прижаться друг к другу, подтянув колени к подбородку.

Выбравшись из воды, необходимо переодеться. Если сухой одежды под руками не оказалось, надо выжать мокрую и снова надеть ее. Чтобы согреться, выпол-

няйте любые физические упражнения. Можно растереться сухой шерстяной тканью, затем необходимо укрыться в защищенном от ветра месте, хорошо укутаться, по возможности выпить чего-нибудь горячего.

VII. Кроссворд



По горизонтали:

5. Край земли у водной поверхности.

6, 9. Спасательное средство.

8. Незамерзшее место на поверхности водоема зимой.

По вертикали:

1. Естественный водный поток.

2. Наметенная ветром куча снега.

3. Длинная палка для проверки льда.

4. Корка, появляющаяся зимой на поверхности водоема.

7. Человек, которого можно увидеть зимой сидящим у лунки.

Ответы

По горизонтали: 5. Берег. 6. Круг. 8. Полынья. 9. Жилет.

По вертикали: 1. Река. 2. Сугроб. 3. Пешня. 4. Лед. 7; Рыболов.

VIII. Тест.

1. По льду надо передвигаться:

- а) бегом;
- б) скользя на подошвах;
- в) спокойным шагом.

2. При передвижении нескольких человек по льду надо идти:

- а) друг за другом на расстоянии;
- б) взявшись за руки;
- в) рядом друг с другом.

3. Пешня нужна для:

- а) измерения глубины сугробов;
- б) проверки прочности льда;
- в) оказания помощи утопающему.

4. Выбравшись на лед, надо

- а) бежать к берегу;
- б) передохнуть, затем ползти к берегу;
- в) откатиться, затем катиться к берегу.

(Ответы: 1 - б; 2 - а; 3 - б; 4 - в.)

Дети выполняют задание самостоятельно.

Организация воспитательной работы с учащимися 5-11 классов общеобразовательной школы

При выборе форм образовательной работы с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности.

Л. С. Выготский называл интерес «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка».

Интерес к любому делу у подростка зависит от нескольких условий. Первое из них — это осознание полезности, жизненной значимости изучаемых вопросов лично для него, подростка. Изучения правил безопасного поведения на воде носит чисто практический характер, поэтому при правильной организации работы по данной теме усвоение материала детьми будет эффективным.

Еще одно важное условие для успешной организации воспитательной работы с учащимися — это предоставление разумной самостоятельности в выполнении определенной деятельности, требующей инициативы и творческой выдумки, да еще в обстановке состязания, конкурса, соревнования. Многие учащиеся 5-11 классов с удовольствием будут участвовать в викторине «Спаси друга!», но с трудом смогут досидеть до конца занятия, построенного в лекционной форме.

При подготовке мероприятий со старшеклассниками надо обращать внимание на те формы работы, где юноша или девушка смогут приобрести какие-либо навыки для будущей профессии и жизни, поучаствовать в общественно-полезной деятельности. Например, участие в работе клуба «Юный спасатель» способствует развитию навыков оказания первой помощи на воде.

Таким образом, педагогу в процессе организации воспитательной работы по безопасному поведению на воде рекомендуется творчески подходить к выбору содержания форм деятельности.

Предлагаем вниманию педагогов материалы, которые помогут ему в организации воспитательной работе с учащимися по теме «Безопасное поведение детей на воде».

Месячник безопасности на воде

Месячник безопасности на воде (см. таблицу 3) может быть организован по инициативе администрации школы с целью профилактики несчастных случаев на воде. Рекомендуется к проведению в период организации работы летних оздоровительных лагерей, школьных площадок.

Таблица 3

Примерный план

№ п/ п	Мероприятия	Срок прове- дения	Ответственный
1.	Обсуждение задач по подготовке и проведению месячника с руководителем ОУ; начальником детского оздоровительного лагеря и др. заинтересованными лицами		Руководитель ОУ
2.	Проведение практических занятий с привлечением специалистов соответствующих служб, медицинских учреждений по разъяснению школьникам правил поведения на воде и правил оказания первой медицинской помощи		Руководитель рабочей группы

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Ответственный
3.	Организация в детских оздоровительных лагерях конкурсов, викторин, игр, соревнований на тему безопасности людей на водных объектах		Педагоги
4	Оформление в школьных оздоровительных лагерях уголков «Меры предосторожности и правила поведения детей и подростков на водоемах»		Заместитель директора по воспитательной работе
5.	Проведение занятий по вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на водных объектах		Руководитель ОУ; классные руководители
6.	Подготовка и распространение среди школьников памяток (листовок) по правилам поведения на воде		Руководитель рабочей группы

Примерная тематика мероприятий с учащимися по безопасному поведению на воде

1. Викторина на тему: «Усвоил ли ты правила безопасного поведения на воде и на льду?»
2. Беседа "С водой не шути!"
3. Классный час «Вода – наш друг!»
4. Игра «Юный спасатель»
5. Дискуссионный клуб «Безопасность – кто за нас в ответе?»
6. Классный час «Наша речка, наш водоем...»
7. Беседа «Вода для жизни»
8. Игра «Опасный водоем»
9. Обучающая игра «Лед опасен»
10. Урок «Опасные ситуации на воде»
11. Классный час «Весна – тонкий лед»
12. Литературный вечер «Вода в нашей жизни»

Опасные ситуации на воде

Методические материалы к уроку в 5-6 классе

Предлагаемый методический материал предназначен для проведения урока в 5-6-м классе, но может быть использован и во время классных часов и в летних оздоровительных лагерях перед началом купального сезона. Ход конкретного мероприятия может быть выстроен педагогом самостоятельно.

Цели урока:

1. Предупреждение опасных ситуаций на воде.
2. Обучение навыкам безопасного поведения на воде.

3. Задачи урока:

1. Организация усвоения учащимися правил поведения и мер безопасности на воде, а также алгоритмов действий в опасных ситуациях в этих условиях.
2. Развитие коммуникативных умений учащихся - рассказывать, объяснять, слушать, задавать вопросы.
3. Обучение навыкам сотрудничества, совместной творческой деятельности.

Педагогические технологии: коллективный способ обучения, работа в парах сменного состава.

Учебно-методическое обеспечение: инструкции для работы учеников в парах сменного состава (на каждую парту); индивидуальные карточки в зависимости от числа планируемых малых групп; альбомные листы, фломастеры.

Содержание урока:

1. Актуализация проблемы: вступительное слово учителя, использование отрывка из стихотворения:

В кружево будто одеты
Деревья, кусты, провода,
И кажется сказкою это,
А в сущности - только вода.
Безбрежная ширь океана
И тихая заводь пруда,
Каскад водопада и брызги фонтана.
И все это - только вода.
Высокие гребни вздымая,
Бушует морская вода
И топит, как будто играя,
Большие морские суда.

2. Организация работы в парах сменного состава в роли ученика и учителя, на столах карточки пяти цветов, задача учеников – запомнить содержание карточки и рассказать партнёру, имеющему карточку другого цвета.

3. Работа в малых группах. Группе даётся задание изобразить схематично или в виде рисунков содержание карточки, представить другим группам.

4. Контроль и взаимоконтроль. Учащимся предлагается ответить на вопросы теста.

5. Подведение итогов

Дидактический материал к уроку:

Карточка № 1. Правила безопасного поведения на воде

1. Обязательно научись плавать и отдыхать на воде.

2. Желательная температура воды не ниже +18° С. Глубина водоема для не умеющих плавать - не более 1,2 м.

3. Прежде чем войти в воду после солнечных ванн или подвижных игр, необходимо охладиться, отдохнув 15 мин в тени.

4. Не рекомендуется входить в воду сразу после приема пищи. После него необходимо подождать не менее 1 ч.

5. Дно водоема в месте купания должно быть ровным, плотным, лучше песчаным.

Карточка № 2. Правилами поведения на воде запрещается:

1. Купаться в одиночку.

2. Нырять и прыгать в воду в незнакомых местах.

3. Заплывать за буйки.

4. Плавать в местах, где проходят суда, и приближаться к судам.

5. Устраивать в воде игры, связанные с захватами.

6. Далеко заплывать на надувных матрасах или камерах.

7. Купаться в тех местах, где это запрещено.

Карточка № 3. Если вы оказались в воде, не умея плавать:

1. Нужно продержаться на воде, пока не придет помощь.

2. Попробуйте лечь на воду животом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже.

3. Второй способ - двигать ногами так, будто крутите педали, и одновременно шлепать руками по воде.

4. Третий способ - находясь в вертикальном положении, сгибать одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

Карточка № 4. Если ногу свело судорогой:

1. Едва почувствовав судорогу, повернитесь на спину, ложитесь на воду.

2. Если свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

5. Когда судороги пройдут, немного отдохните и плывите к берегу, желательно другим стилем, чем тот, при котором случилась судорога.

Карточка № 5. Если вы упали в воду:

1. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

2. Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

3. Если место глубокое, постарайтесь как можно быстрее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, снимите их, переверните голенищами вниз, зажмите под мышками, превратив в воздушные подушки. Так будет легче держаться на поверхности.

5. Добирайтесь до ближайшего берега, плывя по диагонали к течению.

Тест

1. *Какое место вы выберете для купания:*

а) пляж на берегу водоема;

б) берег реки за городом;

в) городской пруд в парке.

2. *Основные причины несчастных случаев на воде:*

а) купание в запрещенных местах;

б) длительное пребывание на солнце;

в) прыжки и падения в воду;

г) шалости и игры в воде;

д) ненастная погода и сильный ветер;

е) нарушение правил безопасности при использовании плавсредств.

3. *Меры, которые необходимо предпринимать, чтобы чувствовать себя уверенно при утоплении*

а) не раздумывая, нырять и прыгать в воду;

б) научиться плавать и постоянно соблюдать правила безопасного поведения на воде;

в) устраивать в воде игры, связанные с захватами;

г) заплывать за буйки.

4. *Закончите предложение: если свело судорогой переднюю мышцу бедра, нужно...*

5. *Оптимальная для купания температура воды- ...*

Опасный водоем

Методические материалы к игре для учащихся 5-11 -х классов

Игра «Опасный водоём» помогает в активной, увлекательной форме отработать у учащихся прочные умения и навыки безопасного поведения на водоёмах, закрепить практические действия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим, выработать основные навыки самосохранения.

Содержание:

1 этап – тестирование «Правила выхода из экстремальных ситуаций на воде» с зачитыванием вариантов выбора ассистентами-учениками с последующим обсуждением.

2 этап – практический «Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на водоёме».

Дидактический материал:

Вопросы теста:

1. Как правильно оказать первую медицинскую помощь спасённому из воды человеку?
2. Как правильно провести пострадавшему искусственную вентиляцию лёгких?
3. Ваши действия по спасению тонущего человека, если вы находитесь в лодке?
4. Кому нельзя пользоваться лодкой на глубоком водоёме?
5. Что необходимо предпринять, прежде чем нырнуть в воду незнакомого вам водоёма?
6. Что делать, если во время плавания у вас свело судорогой мышцы?
7. Как выплыть из водоворота, в который вы попали?
8. Какие требуются действия для удаления инородного тела из дыхательных путей пострадавшего по методу Хаймлиха?
9. Как провести пострадавшему непрямой массаж сердца?
10. Как пловцу преодолеть участок густых водорослей, чтобы благополучно выйти на берег?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ НА вопросы 1 –го ассистента

1. Необходимо положить пострадавшего животом на колени, сдавливая со стороны спины, откачать воду, затем, положив его на спину, сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
2. Пострадавшего кладут на землю лицом вверх и незамедлительно делают 20-30 вдуваний воздуха изо рта в рот с последующими паузами.
3. Быстро подплыть левым или правым бортом лодки к пострадавшему и втащить его в лодку.
4. Несовершеннолетним, не умеющим плавать на лодках, не снабжённых спасательными средствами. *(Правильно.)*
5. Внимательно осмотреться, осторожно измерить дно при входе и выходе из воды, смерить шестом место для ныряния.
6. Растирать, разминать мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого постараться выпрямить ногу.
7. Из всех сил работая руками и ногами, браться из крутящейся воронки и ухватиться за что-либо на берегу.
8. Встать позади задыхающегося человека и обхватить его руками, сжать одну руку в кулак, большой палец внутрь. Обхватив так ладонью другой руки, сделать 4 резких толчка вверх и внутрь между пупком и грудиной.

9. Положить пострадавшего на спину и только убедившись, что пульс отсутствует, делать непрямой массаж сердца. *(Правильно.)*
10. Увидев участок воды, заросший густой травой, вернуться, несмотря на усталость, а другой берег.

Варианты ответов на вопросы 2-го ассистента

1. Вытащить пострадавшего из воды, освободить его грудную клетку от сырой одежды, подложив одежду под лопатки пострадавшего. Очистить полость рта пострадавшего и сделать ему искусственную вентиляцию лёгких, ежеминутно проверяя пульс. *(Правильно.)*
2. Подложить валик из одежды под лопатки пострадавшего. Запрокинуть его голову сделать пострадавшему 15-20 вдуваний в лёгкие.
3. Развернуть носовую часть лодки по течению реки, кормовой частью подплыть к пострадавшему и вытащить его в лодку или же отбуксировать его к берегу. *(Правильно.)*
4. Отдыхающим туристам в увеселительных компаниях вне территории пляжа.
5. Обтереть водой тело и лицо и с разбегу нырнуть в приятно охлаждённую воду.
6. Почувствовав судорогу, нужно сразу же остановиться, повернуться на спину и лечь на воду, размять мышцы, затем перевернуться и плыть к берегу — желательно другим стилем. *(Правильно.)*
7. Набрать полные лёгкие воздуха, нырнуть на глубину вдоль водоворота, затем пронырнуть его перпендикулярно и, выплыв на поверхность, добраться до берега. *(Правильно.)*
8. Обхватив руками грудную клетку пострадавшего, сжать её несколько раз до выхода инородного тела из дыхательных путей.
9. Положить одну из ладоней на 3 цельных ребра слева, сверху — вторую ладонь и, не отрывая ладони от грудной клетки пострадавшего, начать сдавливания грудной клетки на 3-4 см (50-60 вдавливаний в минуту).
10. Плыть вдоль берега, подыскивая подходящее место для выхода из воды.

Варианты ответов на вопросы 3-го ассистента

1. Вытащить пострадавшего на берег, проверить пульс и начать делать непрямой массаж сердца с последующей вентиляцией лёгких.
2. Освободить грудную клетку пострадавшего от одежды, очистить ему полость рта, делать 12—15 вдуваний в минуту с интервалом 4—5 секунд, ежеминутно проверяя пульс. *(Правильно.)*
3. Бросить пострадавшему спасательный круг и ждать, когда он выплывет на берег.
4. Пожилым людям, рыбакам, страдающим сердечными заболеваниями.
5. Проверить дно возле берега, организовано купаться, затем загорать на песчаном берегу. *(Правильно.)*
6. Булавкой нанести несколько уколов в затвердевшую мышцу, продолжать плыть к берегу.
7. Кричать и звать на помощь, барахтаясь в воде.
8. Положить пострадавшего на спину, произвести 6—8 резких толчков ладонью в направлении от пупка к груди. Открыть пострадавшему рот, оттянуть язык, мизинцем убрать инородное тело, оберегая пальцы от укусов, при необходимости сделать искусственное дыхание «рот в рот». *(Правильно.)*

9. Если человек не дышит, сделать искусственную вентиляцию лёгких «изо рта в рот» 12-15 раз в минуту, проверить пульс. Если пульс есть, продолжать искусственную вентиляцию лёгких до тех пор, пока пострадавший не начнёт самостоятельно дышать.
10. Лечь на спину, руки положить на бёдра и, быстро работая вытянутыми стопами в вертикальной плоскости, преодолеть опасный участок, выйти на берег. *(Правильно.)*

Лед опасен!

Методические материалы к обучающей игре для VI—VII классов

Место проведения: школьная площадка или спортзал.

Содержание игры:

1. Ведущий актуализирует проблематику игры.
2. Задания командам:

А) Указать факторы, способствующие возникновению опасности на льду.

Б) Показать правильное передвижения по льду: участник из каждой команды должен продемонстрировать, как передвигаться скользящим шагом и проверять прочность льда.

В) Показать, каким образом необходимо приближаться к опасному участку на лыжах и последующие приемы преодоления опасного участка.

Г) Показать, каким образом следует подползать к тонущему человеку и оказывать ему помощь, используя подручные средства.

Д) Оказание первой помощи человеку, попавшему под лед в замерзшем водоеме.

3. Подведение итогов, закрепление. Блиц-турнир

1. Какие факторы увеличивают опасность провалиться под лед? *(Ответ: температура воздуха, загрязненность, время года, суток, место на водоеме).*

2. Что является основными причинами такого рода случаев? *(Ответ: неоправданный риск, невнимательность детская шалость, грубое нарушение мер безопасности на льду).*

3. Знание каких мер предосторожности нужно, чтобы избежать несчастья? *(Ответ: идти скользящим шагом и проверять прочность льда перед собой с помощью палки, быть внимательным, если вы двигаетесь на лыжах, то необходимо снять рюкзак с одного плеча, расстегнуть куртку, взять палки от лыж в одну руку).*

4. Как выбираться из полыньи, если вы провалились под лед *(Ответ: раскинув руки, наползая на лед равномерно, не вставать на ноги сразу, а осторожно или откатиться от края полыньи на более прочный край льда).*

5. Что нужно сделать, выбравшись на лед? *(Ответ: раздеться, отжать одежду, одеться и двигаться бегом).*

6. Как оказать помощь человеку, который провалился под лед? *(Ответ: осторожно подползти поближе и подать палку, веревку, лестницу или одежду. Оказавшись на прочном льду, помочь пострадавшему, обогреть его).*

Кроссворд для 5-9 классов Кругом вода

Авторы кроссворда — В. Осадчий, В. Иванов. В этом кроссворде вы найдете слова, так или иначе связанные с водой и чрезвычайными ситуациями. Сетка кроссворда положена на схему некой условной местности, где присутствуют опасные и потенциально опасные объекты и явления. Рисунки на карте — подсказки. Искомое слово чаще всего соответствует какому-либо рисунку и находится рядом с ним или недалеко от него. Вопросы сформулированы так, чтобы школьники глубже вникли в сущность опасностей, которые могут нести объекты или явления, «зашифрованные» в нем. Внимание: клеточки двух слов изгибаются, следуя течению изображенных здесь водных потоков.



По горизонтали:

2. Комбинация сильного ветра и снега. 5. Атмосферное явление, часто приводящее к наводнениям. 7. Опасный водоем, наполненный дурно пахнущей грязью, однако необходимый для поддержания водного баланса в природе. 8. Полное безветрие, часто предвещающее шторм. 10. Место, где судну лучше всего укрыться от шторма. 11. Залежи подземного ископаемого органического происхождения на месте бывшего болота, они же — зона подземных пожаров при засухе. 14. Место, наиболее угрожаемое при наводнении. 15. Самое глубокое место водного пути — судну лучше не отклоняться от него, чтобы не попасть в беду. 18. Жидкость искусственного происхождения. Некоторые исследователи утверждают, что древние греки не столько разбавляли ее водой, сколько обеззараживали ею воду. 19. Деятельность, которая в местах, особо угрожаемых при наводнениях, запрещена, но часто ведется вопреки здравому смыслу. 20. Природный объект, чаще всего становящийся источником наводнений. 21. Угрюмые леса, мало пригодные для прогулок и пикников, но необходимые для поддержания водного баланса и защищающие огромные области России от опустынивания. 23. Обширное, неприятное место, специально отведенное, чтобы городские службы и предприятия сваливали туда массы хлама и отходов. Если оно размещено на возвышенности, то при ливне может стать источником разрушительного селевого потока (что уже не раз бывало). 24. Искусственноеместилище воды, оно же — угроза для людей, живущих внизу от него по течению реки. 25. Самое распространенное стихийное бедствие, непосредственно связанное с водой. 27. Полезное ископаемое, которое

при наводнении становится одним из самых опасных загрязнителей природной среды. 28. Часто применяемое название селевого потока, сходящего со склонов вулкана и состоящего чаще всего из кипящей грязи. 31. Удобный способ транспортировки древесины, однако, чреватый образованием заторов на реке. 33. Естественная преграда, возникающая на реке и вызывающая ее разлив. 34. Деятельность, направленная на улучшение земель, но часто, наоборот, становящаяся причиной их опустынивания или заболачивания.

По вертикали:

1. Необходимая часть оснастки парусника, но при урагане из-за нее возникает опасность опрокидывания судна. 2. Огнеопасный газ, выделяющийся из гниющих органических веществ, особенно из болот и речного ила. 3. Сильный дождь. 4. Сооружение, созданное, чтобы защитить людей от наводнений, но при его разрушении возникает наводнение повышенной мощности, часто со всеокрушающей волной. 5. Единица измерения силы шторма. 6. Устройство, призванное регулировать уровень воды в каналах и реках. 8. Сильное волнение на большом водоеме. 9. Внезапный мощный порыв ураганного ветра, способный опрокинуть судно и породить нагонную волну. 12. Емкость, необходимая для очистки промышленных и бытовых стоков, но при наводнении становящаяся особо опасным источником загрязнения. 13. Название промышленного вещества, которое, как утверждается, стало одной из главных причин истощения озонового слоя Земли, появления озоновых дыр и усиленного таяния ледников, грозящего всемирным потопом. 15. Сооружение, которое связано с водой и служит для украшения города. Объект под таким же названием на нефтяных разработках при наводнении становится мощным источником загрязнения. 16. Элемент одежды и реки. Чем больше у реки таких элементов, тем меньше опасность наводнения. 17. Процедура, которую надо произвести с водой, чтобы побыстрее вызволить из-под нее затопленные районы. 18. Жидкость естественного происхождения, играющая главную роль при наводнениях. Однако при наводнении становится такой загрязненной, что люди начинают остро ощущать ее дефицит. 22. Настил, который приходится прокладывать через болота для транспортного сообщения. 23. Разрушительный поток из жидкой грязи и камней. 26. Природный объект. Для людей ассоциируется с огнем, но на самом деле часто становится причиной опасности. 29. Место, где можно спастись от наводнения. 30. Неотъемлемая часть реки, которую надо углублять, чтобы предотвратить наводнение. 32. Месяц, когда в северном полушарии обычно начинается половодий.

Ответы

По горизонтали:

2. Метель. 5. Буря. 7. Болото. 8. Штиль. 10. Бухта. 11. Торфяник. 14. Низина. 15. Фарватер. 18. Вино. 19. Строительство. 20. Река. 21. Тайга. 23. Свалка. 24. Водохранилище. 25. Наводнение. 27. Нефть. 28. Лахар. 31. Лесосплав. 33. Затвор. 34. Мелиорация.

По вертикали:

1. Мачта. 2. Метан. 3. Ливень. 4. Дамба. 5. Балл. 6. Шлюз. 8. Шторм. 9. Шквал. 12. Отстойник. 13. Фреон. 15. Фонтан. 16. Рукав. 17. Отвод. 18. Вода. 22. Гать. 23. Сель. 26. Вулкан. 29. Холм. 30. Русло. 32. Март.

Организация воспитательной работы с обучающимися учреждений профессионального образования

Одним из традиционных направлений воспитательной работы в учреждении профессионального образования является направление «Здоровье». Основная цель – защита, сохранение и развитие здоровья ребенка. Профилактические мероприятия проводятся классными руководителями или классными воспитателями учреждений начального и среднего профессионального образования во главе с руководителем по воспитательной работе. Следует проводить комплекс профилактических действий, составив план мероприятий по обеспечению безопасного поведения на воде на год (см. Таблицу 4). В этот план должны входить как внутригрупповые дела, так и общие для всего образовательного учреждения мероприятия. Для подготовки и проведения мероприятий по безопасному поведению на воде привлекаются специалисты ОСВОДа, служб спасения, медицинский работник, преподаватель ОБЖ и психолог, которые окажут методическую и организационную помощь, укажут на неточности и ошибки, допущенные при проведении того или иного мероприятия. В плане воспитательной работы на учебный год руководитель образовательного учреждения в направлении «Здоровье» может выделить блок «Безопасность», одним из компонентов которого станет безопасность на воде в зимнее и летнее время. Работать по данной теме необходимо в системе.

Таблица 4

Примерный план мероприятий по формированию у обучающихся безопасного поведения на воде и водных объектах

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Анкетирование среди обучающихся по теме «Как себя вести на воде?»	сентябрь	классные руководители
2.	Круглый стол «Я и моя безопасность»	октябрь	классные руководители
3.	Инструктаж «Правила поведения на воде в зимний период»	ноябрь	классные руководители
4.	Семинар «Как уберечь себя от беды?»	декабрь	классные руководители
5.	Беседа со специалистами из служб спасения.	февраль	классные руководители
6.	Конкурс творческих работ (рисунков и плакатов) «Будь осторожен на воде!»	март	классные руководители, зам.директора по ВР
7.	Оформление стенда ОСВОД в вестибюле образовательного учреждения с наглядной агитацией на темы: «Приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде», «Советы купальщикам», «Если ты в лодке» и др.	апрель	преподаватель ОБЖ, руководитель физического воспитания, медицинский работник.
8.	Выпуск памяток и листовок «Внимание, вода!».	апрель	зам.директора по ВР, педагог-организатор
9.	Инструктаж «Правила поведения на воде в летний период»	май	классные руководители
10.	Тренинги по оказанию первой медицинской помощи терпящим бедствие на воде.	май	медицинский работник
11.	Викторина «Техника безопасности на воде»	май	зам. директора по ВР, педагог-организатор

Практическая направленность мероприятий способствует формированию у детей навыков распознавания и оценки опасных факторов пребывания человека на воде, определения правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и выработке умения защищать свою жизнь и здоровье. Система мероприятий по безопасному поведению на воде может включать в себя следующие формы воспитательной работы:

- *классные часы*: лекции, беседы, круглые столы. Классные часы по вопросу о безопасном поведении на воде должны проводиться ежемесячно. Примерная тематика классных часов: 1. Круглый стол «Я и моя безопасность». 2. Инструктаж-презентация «Правила поведения на воде в зимний период». 3. Семинар «Как уберечь себя от беды?» (разработка памятки по правилам поведения на воде) 4. Беседа со специалистами из служб спасения (информация о первичных и спасательных средствах, применяемых для спасения людей на воде). 5. Просмотр учебного кинофильма или презентации «Самопомощь при чрезвычайной ситуации на воде. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении». 6. Тренинг «Первая помощь» (совместно с медицинским работником). 7. Тренинг «Полезные привычки» (проводит психолог, раскрывает вопрос о поведении человека в чрезвычайной ситуации). 8. Инструктаж-презентация «Правила поведения на воде в летнее время». 9. Семинар «Грамота безопасности» (изготовление наглядной агитации).

- *анкетирование* или *опрос*, направленные на выявление уровня информированности обучающихся по данной теме и их отношение к этой проблеме. Ниже представлена анкета для обучающихся.

Анкета «Как вести себя на воде?»

Ф.И.О. ученика, возраст _____

№ п/п	Вопросы	Ответы							
1	Умеете ли Вы плавать?	Да				Нет			
2	Сколько метров Вы можете проплыть?	10 метров		20 метров		более 20 метров			
3	При какой температуре воды можно купаться?	10	12	14	18	20	22	24	26
4	Каковы основные причины гибели людей на воде?	<i>Купание в нетрезвом состоянии; недостаточное количество оборудованных пляжей; оставление детей без присмотра и незнание правил поведения на воде.</i>							
5	Какие спасательные средства, применяемые для спасения людей на воде, Вы знаете?	<i>Спасательный круг; конец Александра; спасательный жилет.</i>							
6	Какие подручные средства могут быть использованы при спасении людей на льду?	<i>Шарф, ремень, куртка, толстая палка, лыжи, лыжная палка, веревка, доска.</i>							
7	Что нельзя делать при купании?	<i>Подавать ложные сигналы; заплывать за буйки; играть в игры с захватами; приближаться к проходящим судам; нырять в незнакомых местах.</i>							
8	Как следует начинать принимать водные процедуры после долгого пребывания на солнце?	<i>Следует медленно заходить в воду, обливая небольшие участки тела снизу вверх.</i>							
9	Какие Вы знаете приёмы спасения утопающего в лет-	<i>Вызвать на помощь спасателей, если есть такая возможность. В противном случае спасти самому: стараться под-</i>							

	ний период?	<i>плыть сзади; или схватить за волосы, или обеими руками за голову, или захват под подмышками; или захват выше локтей одной рукой, второй грести (в случае, если без рук спасатель не умеет плавать).</i>
10	Какие Вы знаете приёмы первой доврачебной помощи пострадавшему на воде?	<i>Вынести на берег; очистить ротовую полость от посторонних предметов; повернуть на живот; положить со стороны желудка на колено спасателя; сделать несколько надавливаний на спину в области желудка так, чтобы вышла вода, голова при этом должна быть немного приподнята одной рукой за лоб, чтобы вода не пошла в нос. После этого, если человек не пришел в сознание, делать ему до приезда «Скорой помощи», непрямой массаж сердца, чередуя с искусственным дыханием.</i>
11	Если человек провалился под лёд, что он должен делать?	<i>Не поддаваться панике; не барахтаться; не хвататься руками за края проруби; лечь грудью или спиной на лёд, широко раскинув руки; выбираться на лёд; взобравшись на лёд, двигаться лёжа, назад, по тому пути, по которому шли (лёд там проверен на прочность).</i>
12	Что Вы будете делать, чтобы спасти человека, провалившегося под лёд?	<i>К месту пролома не подходить стоя, а приближаться ползком на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, чтобы самому не провалиться под лёд. За 3-5 метров до пострадавшего подать ему подручные средства.</i>
13	Какие Вы знаете правила поведения на воде в летнее время?	<i>Не купаться сразу после еды; не купаться на незнакомых водоёмах; не отплывать далеко от берега и за запрещающие знаки; не умея плавать, не заходить в воду выше пояса; не пользоваться для плавания надувными матрацами, досками, автомобильными камерами; не допускать грубых шалостей на воде; нельзя прыгать в воду с катеров и т.п.</i>
14	Какую доврачебную помощь необходимо оказать человеку после извлечения его из холодной воды?	<i>По возможности переодеть в сухую одежду и занести в помещение; согреть, дав горячее питье, развести костёр, если нет помещения; эвакуировать в медицинское учреждение.</i>
15	Чем опасно купание на «диких» пляжах?	<i>На дне могут быть коряги, битое стекло, острые предметы, ямы, родники, водовороты, течения.</i>

- *инструктажи по правилам поведения на воде* в зимнее, летнее время и тренинги по оказанию первой доврачебной помощи при утоплении. Инструктажи по технике безопасности на воде проводит классный руководитель или воспитатель два раза в год, во время представления материала для наглядности следует использовать учебный фильм или презентацию. Далее представлена инструкция для обучающихся и форма журнала регистрации инструктажа обучающихся по безопасному поведению на воде (см. таблицу 5).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА РЕКЕ И ВОДОЁМАХ

I. При купании в реке или открытом водоёме.

- 1.1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на плавательные средства – они могут выскользнуть, и Вы утонете.
- 1.2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
- 1.3. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или о какой-либо предмет.
- 1.4. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
- 1.5. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
- 1.6. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
- 1.7. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам и судам – может затянуть по днище.

1.8. Не зная броду не переходите речку. Можно попасть в яму.

II. При выходе на лёд.

2.1. Не выходите на тонкий или непрочный лёд на реке или водоёме – можно провалиться. Лёд может быть непрочным около стока вод, вблизи кустов, под сугробами и около берега.

2.2. Идти следует по уже проложенной тропе.

2.3. Не катайтесь на льдинах. Они могут перевернуться или разломиться. Ветром или течением их может отнести далеко от берега.

2.4. При спасении на тонком льду не приближайтесь на прямых ногах к месту провала, нужно подать длинную палку и бросить верёвку.

III. При купании в бассейне.

3.1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

3.2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и Вы ударитесь головой о дно и получите тяжёлую травму.

3.3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

3.4. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно поскользнуться и упасть.

Таблица 5

Журнал регистрации инструктажа обучающихся по безопасному поведению на воде

№ п/п	Дата	Фамилия, инициалы инструктируемого	Профессия инструктируемого	Вид инструктажа	Название инструкции	Фамилия, инициалы инструктирующего	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого

Занятия по оказанию самопомощи и первой доврачебной помощи терпящим бедствие на воде проводятся: теоретическая часть – преподавателем ОБЖ, практическая – медицинским работником. Очень полезна будет помощь психолога, который путём тренинга может показать ребятам как психологически себя вести в чрезвычайной ситуации. Участие в творческих конкурсах даст эмоциональный акцент этой проблеме, обучающийся проведёт её через себя и сможет выразить своё отношение к теме.

- *экскурсии* в специализированные водные центры с беседами со специалистами из спасательных служб, инструктором по плаванию; участие в творческих конкурсах на лучший рисунок или плакат;

- *изготовление наглядной агитации* (стенды, памятки, листовки). В образовательных заведениях должна присутствовать наглядная агитация по технике безопасности на воде в зимнее и летнее время. Для её изготовления необходимо привлекать обучающихся, а также персонал учреждения (преподаватель ОБЖ, руководитель физического воспитания, медицинский работник). В некоторых образовательных учреждениях практикуются занятия физкультуры в бассейне, поэтому необходимо к профилактической работе привлекать и руководителей физического воспитания. Ребята старших курсов могут участвовать в проекте «Моя безопасность в моих руках!», одним из направлений которого может быть анкетирование среди обучающихся на знание правил поведения на воде, составление диагностической таблицы, проведение акций, распространение листовок и памяток. Актив образовательного учреждения может быть привлечён к подготовке и проведению общего мероприятия в конце учебного года в рамках профилактики безопасности: обучающие могут выступать в роли ведущих, авторов заданий и быть в жюри.

- *спортивно-туристические игры, интеллектуальные викторины*, содержание которых направлено на выявления сформированности знаний, умений и навыков по данной теме.

Первая помощь при утоплении
Информация для педагогов и обучающихся старшей школы и учреждений профессионального образования



ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

Первый - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освободиться от "мертвых" захватов.

Запомните!

Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

Второй этап оказания помощи при утоплении – на берегу. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему зависит от его состояния.

1. Потерпевший находится в сознании.

Снимите с него мокрую одежду, разотрите его тело полотенцем или мягкой тканью, укутайте и дайте ему горячий неалкогольный напиток (чай, кофе и т.п).

2. Потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены.

Уложите потерпевшего на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегните (снимите) стесняющую одежду, дайте ему понюхать нашатырный спирт. Затем постарайтесь максимально полно удалить воду из желудка и легких нижеописанным способом. Одновременно с этим необходимо растереть тело по направлению к сердцу, делая массаж верхних и нижних конечностей.

В более тяжелых случаях последовательность действий определяется типом утопления.

Утопление бывает:

- а) истинным (синим);***
- б) сухим (бледным).***

3. Потерпевший находится в состоянии истинного (синего) утопления.

Признаки истинного (синего) утопления:

- Лицо и шея сине-серого цвета.

- На шее хорошо выделяются набухшие сосуды.
- Из рта и носа выделяется розовая пена.

Так тонут те, кто до последней минуты боролся за свою жизнь. Находясь под водой, они продолжали активно двигаться, максимально задерживая дыхание. Это очень быстро приводило к гипоксии мозга и потере сознания. Как только человек терял сознание, вода сразу же в большом количестве начинала поступать в желудок и легкие. Этот объем быстро всасывался и переходил в кровеносное русло, значительно переполняя его разжиженной кровью.

Последовательность оказания помощи при истинном утоплении



Рис.1

- Переверните утонувшего на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Например, положите животом на свое бедро или на спинку стула, ствол поваленного дерева и т. п. (Рис 1.).
- Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, разожмите их следующим приемом: четыре пальца обеих рук поместите под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажмите на него, открывая рот. Для исключения повторного сжатия челюстей вставьте между зубами какой-либо предмет (кусочек резины, завязанный узлом платок, скатку бинта и т. п.). Съемные зубные протезы обязательно снимите.

Для исключения повторного сжатия челюстей вставьте между зубами какой-либо предмет (кусочек резины, завязанный узлом платок, скатку бинта и т. п.). Съемные зубные протезы обязательно снимите.

- Введите пострадавшему в рот палец, обернутый куском материи, и круговым движением удалите содержимое ротовой полости. Делать это надо очень тщательно.
- После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.

Наличие или отсутствие этого рефлекса будет важнейшим тестом для определения дальнейшей тактики.

Первая помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлекса

Если рвотный рефлекс сохранен, то после надавливания на корень языка Вы услышите характерный звук "Э", вслед за этим последуют рвотные движения, и изо рта начнет выливаться вода с остатками съеденной пищи. Вслед появится кашель.

В этом случае главная задача - как можно скорее и тщательнее удалить воду из легких и желудка!

Для этого:

- В течение 5-10 минут периодически с силой надавайте на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода.
- Во время выдоха пострадавшего интенсивными движениями несколько раз сожмите с боков его грудную клетку.
- Похлопывайте ладонями по спине потерпевшего, это также способствует отхождению воды из легких.
- Уложите потерпевшего на бок и постарайтесь вызвать "Скорую помощь".
- До прибытия "Скорой помощи" ни на секунду не оставляйте утонувшего без внимания: каждую минуту может произойти внезапная остановка сердца.

Первая помощь пострадавшему без признаков жизни

Если при надавливании на корень языка рвотный рефлекс так и не появился, а в вытекающей изо рта жидкости нет остатков съеденной пищи; если нет ни кашля, ни дыхательных движений, то ни в коем случае нельзя терять времени на дальнейшее извлечение воды из желудка и легких утонувшего.

В этом случае главная задача - как можно скорее приступить к сердечно-легочной реанимации!

Для этого:

- Переверните утонувшего на спину, посмотрите реакцию зрачков на свет и проверьте пульсацию на сонной артерии. При их отсутствии немедленно приступите к сердечно-легочной реанимации.
- Так как проведение реанимационных манипуляций невозможно без периодического удаления воды, пенистых образований и слизи из верхних дыхательных путей утонувшего, то через каждые 3-4 минуты придется прерывать искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца, быстро переворачивать пострадавшего на живот и с помощью салфетки удалять содержимое полости рта и носа.
- Когда у потерпевшего появится сердцебиение и самостоятельное дыхание, и к нему вернется сознание, поверните спасенного на живот и постарайтесь более тщательно удалить воду.
- Уложите потерпевшего на бок и постарайтесь вызвать "Скорую помощь", до прибытия которой ни на секунду не оставляйте утонувшего без внимания - каждую минуту может произойти внезапная остановка сердца.

4. Потерпевший находится в состоянии сухого (бледного) утопления

Признаки «бледного» утопления:

- Кожа приобретает бледно-серый цвет, без выраженного посинения.
- Бледное утопление очень редко сопровождается выделением пены. Если и появляется небольшое количество "пушистой" пены, то после ее удаления на коже или салфетке не остается влажных следов. Такую пену называют "сухой".
- Пульс всегда отсутствует.

Этот тип утопления встречается в случаях, когда вода не попала в легкие и желудок. Подобное происходит при утоплении в очень холодной или хлорированной воде. В этих случаях раздражающее действие ледяной воды в проруби или сильно хлорированной в бассейне вызывает рефлекторный спазм голосовой щели, что препятствует ее проникновению в легкие. Неожиданный контакт с холодной водой часто приводит к рефлекторной остановке сердца.

Последовательность оказания помощи при бледном утоплении:

- Проверьте пульс на сонной артерии, при его отсутствии немедленно приступайте к проведению сердечно-легочной реанимации.
- После появления признаков жизни перенесите пострадавшего в тепло.
- Снимите с него мокрую одежду, разотрите мягкой шерстяной тканью или полотенцем, переоденьте в сухую одежду и укутайте в теплое одеяло. Дайте обильное горячее питье.
- Вызовите "Скорую помощь".

Запомните!

При утоплении в холодной воде есть все основания рассчитывать на спасение даже в случае длительного пребывания под водой. При утоплении в холод-

ной воде человек в состоянии клинической смерти оказывается в глубокой гипотермии. Во всем организме, погруженном в ледяную воду, практически полностью прекращаются процессы обмена веществ, что отодвигает срок наступления биологической смерти.

Реанимационные мероприятия: искусственная вентиляция легких и прямой массаж сердца

Последовательность проведения:

- Проверьте пульс на сонной артерии. Если пульс прощупывается, а дыхание отсутствует, проводите искусственную вентиляцию легких одним из методов: «изо рта в рот», «изо рта в нос».

Метод «изо рта в рот»

1. Уложите пострадавшего на спину на твердую поверхность.
2. Запрокиньте голову назад, подложив под шею валик из одежды. Это не позволит западающему языку перекрыть дыхательные пути (Рис. 2).

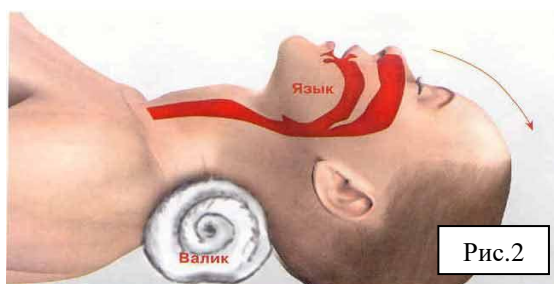


Рис.2

3. Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, разожмите их следующим приемом: четыре пальца обеих рук поместите под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажмите на него, открывая рот (Рис. 3 а). Затем, сменив положение рук, оттяните челюсть вниз, открывая рот, а второй рукой,



Рис.3

помещенной на лоб, запрокиньте голову назад (Рис.3 б).

4. Удерживая одной рукой голову и шею (Рис.4а), сделайте максимально глубокий вдох и, плотно прижавшись ртом ко

рту пострадавшего — быстрый, сильный выдох, вдвывая воздух в дыхательные пути и легкие больного. Выдох должен длиться около 1 с. и по объему достигать 1—1,5 л, чтобы вызвать достаточную стимуляцию дыхательного центра (Рис.4б).

Когда делают искусственное дыхание маленьким детям, не надо набирать много воздуха в легкие. Объем вдыхаемого воздуха должен быть тем меньше, чем младше ребенок. Вдувание чрезмерно большого для ребенка объема воздуха может привести к тяжелым последствиям — разрыву альвеол легочной ткани и выходу воздуха в плевральную полость.

После окончания выдоха спасатель разгибается и освобождает рот пострадавшего, ни в коем случае не прекращая переразгибания его головы, т.к. иначе язык упадет и полноценного самостоятельного выдоха не будет. Выдох больного должен длиться около 2 с, т. е. вдвое продолжительнее вдоха. В паузе перед следующим вдохом спасателю нужно сделать 1-2 небольших обычных вдоха — выдоха «для себя». Цикл повторяют сначала с частотой 10-12 в минуту, затем – 5-6 в минуту.



Рис.4

Спасатель, делая глубокий выдох в рот пострадавшему, должен полностью герметизировать своими губами область его рта, создавая как бы непроницаемый для воздуха купол над ротовым отверстием пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего нужно зажать большим и указательным пальцами руки.

(Рис.5).

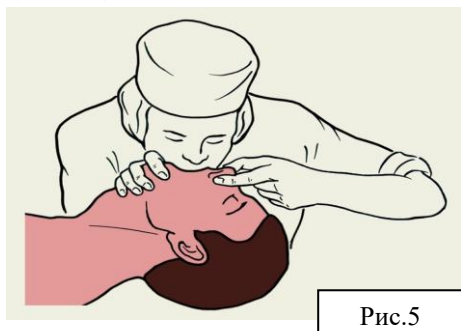


Рис.5

Запомните!

Отсутствие герметичности - частая ошибка при искусственном дыхании. При этом утечка воздуха через нос или углы рта пострадавшего сводит на нет все усилия спасающего.



Рис.6

Периодически надавливая на подложечную область, освобождайте желудок пострадавшего от попавшего в него воздуха (Рис. 6).

Метод «изо рта в нос»

Искусственную вентиляцию легких «изо рта в нос» проводят, если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти и разжать их невозможно или имеется

травма губ или челюстей.

Положив одну руку на лоб пострадавшего, а другую - на его подбородок, переразогните (т.е. запрокиньте назад) голову и одновременно прижмите его нижнюю челюсть к верхней (Рис. 7). Пальцами руки, поддерживающей подбородок, прижмите нижнюю губу, герметизируя тем самым рот пострадавшего. После глубокого вдоха своими губами накройте нос пострадавшего, создавая над ним все тот же непроницаемый для воздуха купол. Затем произведите сильное вдувание воздуха через ноздри (1 -1,5 л), следя при этом за движением грудной клетки и периодически освобождая желудок пострадавшего от попавшего в него воздуха надавливанием на подложечную область.



Рис.7

Если пульс не прощупывается, проводите реанимационные мероприятия в полном объеме. Встаньте на колени слева от пострадавшего и положите обе ладони (одну поверх другой) на нижнюю треть грудины на 2 см влево от средней линии (нижняя треть грудной клетки). Энергичными толчками с частотой 60-80 в минуту нажимайте на грудину. Да-

вить надо с такой силой, чтобы грудина смещалась внутрь у взрослого человека на 3-5 см, у подростка на 2-3 см, у годовалого ребенка на 1 см. У ребенка до 1 года не прямой массаж сердца делают одним большим пальцем.

- Непрямой массаж сердца необходимо сочетать с искусственным дыханием. После двух подряд «вдуваний» воздуха в легкие необходимо произвести 15 массажных толчков.
- Если помощь оказывают два человека, то один производит искусственное дыхание, второй — массаж сердца (Рис. 8.)



Сначала производят вдувание воздуха в легкие, а после этого — 5-6 массажных толчков сердца. Во время вдоха пострадавшему надавливание на грудину не производится.

При восстановлении сердечной деятельности бледность кожных покровов уменьшается, появляется самостоятельный пульс на сонных артериях, у некоторых больных восстанавливаются дыхание и сознание.

вание.

- Реанимацию продолжайте или до восстановления самостоятельной сердечной деятельности и дыхания, или до прибытия «скорой помощи», или до появления явных признаков смерти (трупных пятен и окоченения, которые наблюдаются через 2 часа).
- Пострадавшего необходимо срочно доставить в больницу в реанимационное отделение. Сделайте это надо обязательно, независимо от того, как чувствует себя пострадавший.

Запомните!

Угроза повторной остановки сердца, развития отека легких, мозга и острой почечной недостаточности сохраняется в течение 3-5 суток после спасения!

Литература

1. Безопасное лето: классный час в форме устного журнала/ Н. Чугунова// Здоровье детей: приложение к газ. «Первое сентября». – 2008. – 16-31 июля (№14). – с. 34 – 38.
2. Безопасность детей на воде/ В.А. Попович// ОБЖ. – 2010. - №6. – с. 59-61.
3. Зоны риска на отдыхе/ О.Кузнецова// Здоровье детей: прил. к газ. «Первое сент.». – 2009. – 1 -15 июня (№11). С.7-11.
4. Зубова С.А. Опасные ситуации на воде: (урок в 5-6 кл.) / С. А. Зубова // ОБЖ. - 2010. - № 5. - С. 54-56.
5. Илюхина В.А. Техника безопасности в летний период /В.А. Илюхина // Упр. нач. шк. - 2010. - № 6. - С. 42-46. - Инструкции: "Безопасное поведение на воде", "Правила катания на лодке", "Правила поведения в лесу". Правила поведения во время похода", "Первая доврачебная помощь при травмах".
6. Ковалева И. ЧП в воде и на берегу / И. Ковалева // Здоровье школьника. - 2010. - № 7. - С. 56-57.
7. Кузнецова О. Зоны риска на отдыхе / О. Кузнецова // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". - 2009. - 1-15 июня (№ 11). - С. 7-11.
8. Макарова Л.И. Основные принципы физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей / Л. И. Макарова // Медработник ДОУ. - 2010. - № 3. - С. 55-58.
9. Опасные ситуации на воде (урок в 5-6 классе) /С.А. Зубова //Основы безопасности жизни. – 2010. - № 5. – С. 54-56
10. Опасный водоем. Игра по ОБЖ для учащихся 5-11 -х классов/В. Казаков// Народное образование №3, 2003
11. Попович В.А. Безопасность детей на воде /В.А. Попович // ОБЖ. - 2010. - № 6. - С. 59-61.
12. Правила охраны жизни людей на водных объектах. // Охрана труда и пожар, безопасность в образоват. учреждениях. - 2009. - № 6. - С. 65-73.
13. Сазонова А. Плавали - знаем / А. Сазонова // Здоровье школьника. - 2009. - № 5. - С. 76-79. - Рек. при плавании в естест. водоемах.
14. Титов С.В., Шадаева Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. – М. ТЦ Сфера, 2003. -176 с.
15. ЧП в воде и на берегу/И. Ковалева// Здоровье школьника. – 2010. - № 7. – с. 56-57.
16. Чугунова Н. Безопасное лето: классный час в форме устного журнала / Н. Чугунова // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". - 2008. - 16-31 июля (№ 14). - С. 34-38. -Библиогр.: с. 38.
17. Шмерко О.В. Обучение элементам синхронного плавания / О. В. Шмерко // Ребёнок в дет. саду. - 2007. - № 5. - С. 20-22.