

## **Методический материал по профилактике правил безопасного поведения на водоёмах в летний период.**

(беседа с детьми младшего возраста)

Цель. Учить детей предвидеть и распознавать опасности во время отдыха на водоёмах и по возможности их избегать.

Наступает лето. С нетерпением ждёте вы, ребята, каникул, когда можно будет искупаться и позагорать, посидеть на берегу с удочкой.

- Все ли из вас знают правила поведения на воде?
- Все ли вы соблюдаете эти правила?
- Как вы думаете, к чему может привести несоблюдение правил?

Летом в жаркую погоду лучший отдых – на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что не во всех местах можно купаться. Если на берегу установлен знак «купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

Таким образом, первое правило безопасного поведения человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья человека, где купание разрешено.

Необходимо знать и соблюдать правила безопасного поведения на воде. Это позволит избежать несчастных случаев.

- Если вы не научились плавать, то все упражнения в воде выполняйте около берега.
- Никогда не купайтесь в одиночку.
- Если вы решили совершить дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке со спасательными средствами.
- Не ныряйте и не прыгайте в воду в незнакомых местах.
- Не устраивайте в воде игры, связанные с захватами.
- Если вы не умеете плавать, нельзя далеко заплывать на надувных матрацах или камерах.
- Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим плавательным средствам, это опасно.
- Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
- Не теряйте самообладания в критической ситуации, не стесняйтесь звать на помощь.

Часто летним тёплым днём, оказавшись в воде, люди теряют чувство меры и оказываются в самых неожиданных ситуациях. Так, при длительном пребывании в холодной воде, сильном утомлении или выполнении резких движений могут появиться в ногах судороги.

Что делать?

1. Необходимо сразу же перестать работать этой ногой.
2. Если есть возможность, стать на дно и растереть сведённую мышцу.
3. Либо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.
4. Можно также плыть, работая только руками, расслабив сведённую ногу.

Иногда случается и такое: увлёкся, заплыл далеко и чувствуешь, что нет сил возвратиться обратно.

Что делать?

1. Не теряйтесь, сохраняйте спокойствие и верьте в свои силы.
2. Повернитесь на спину, полежите спокойно, отдохните, восстановите ровное дыхание, а затем, избегая энергичных и порывистых движений, плывите к берегу.

Как помочь человеку, который тонет?

-Достаточно бросить ему спасательный круг, доску из пенопласта или другие предметы, за которые он может держаться, пока к нему не подплывёт кто-либо.

-Если спасательных средств нет, то тонущему необходимо оказать помощь вплавь: подплывать к тонущему надо осторожно, лучше сзади, чтобы он не схватил вас за шею и не потянул с собой на дно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки или за затылок, около ушей, и, поддерживая его лицо над водой, плыть на спине к берегу.

**Помните, что любой водоём – зона повышенной опасности. И прежде чем сделать первый шаг в воду, вспомните (и выполняйте) общие правила купания в водоёмах.**

## **Тема: «Правила поведения у водоема в летний период».**

Задачи: - познакомить с правилами поведения на воде и их актуальностью в современной жизни,

- учить применять полученные знания на практике - побуждать детей составлять описательные рассказы, приводя примеры из жизни,
- воспитывать культуру поведения на пляже,
- воспитывать внимание, осторожность

Оборудование:

- «Пантенол» (средство от ожогов),
- крема для загара и после загара

Ход беседы:

- Ребята, сегодня специалисты «Службы спасения Свердловской области» пришли, чтобы еще раз рассказать вам о правилах поведения у водоема в летний период времени. А что за летний отдых без купания? Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде.

Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать. Сегодня мы повторим правила поведения на воде и около воды:

- Маленьким детям одним купаться нельзя, ходить на пляж можно только с родителями. Старшеклассники уже более самостоятельные, родители отпускают их одних на море. Но как маленьким, так и большим ребятам, нельзя забывать простые правила, которые сделают ваш отдых безопасным для вашего здоровья.

- Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня эти правила примерно те же.

Правила поведения на воде:

1. Купаться только в разрешённых местах, на пляже.

На пляже для людей сделаны удобные, безопасные места, а дно моря чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на некоторых пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца.

В незнакомых местах под водой может быть разный мусор, большой камень или палка, поэтому купаться и нырять там опасно для жизни.

2. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C.

3. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.

4. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).

5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).

6. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить или вас может накрыть большая волна и тогда можно утонуть.

7. Не устраивайте в воде опасные игры.

8. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и тебя.

9. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.

10. Не плавайте на самодельных плотках. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.

11. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. Если долго купаться, то можно заболеть даже летом.

12. Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.

- Не подплывайте к проходящим кораблям.

- Не прыгайте в воду с бортов лодок.

- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.

- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете? Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что, заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но, если вам никому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.

2. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!

3. Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде?

Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После

этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

5. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.

Как же правильно принимать солнечные ванны:

\*Солнечные ванны (т.е. пребывание на солнце без одежды) рекомендуется принимать в тени деревьев или под тентом.

\* Нельзя загорать натошак.

\* Загорать лучше не лежа, а в движении, обязательно надев головной убор.

\* Лучшее время для этого — между 7 и 11 ч утра, а также начиная с 15 ч и до захода солнца. Утром солнце самое «спокойное», а в период с 11 до 15 ч солнечные лучи опасны.

\* В первый день приема солнечных ванн время пребывания на солнце должно быть минимальным — 10—15 мин. Вообще вначале рекомендуется подвергать загару не все тело, а только ноги.

\* Не надо стремиться к тому, чтобы в одночасье стать «шоколадным». Это может привести к ожогам, образованию долго не заживающих ран. Кто загорает неразумно, тот подвергает риску свое здоровье. В дальнейшем надо постепенно увеличивать длительность приема солнечных ванн на несколько минут в день — в среднем на 5—10 мин. 7. Избежать неприятностей помогают косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект. Это различные кремы для загара, а также после загара. Чем больше на креме маркировка SPF, тем больше защита от солнечных лучей.

\* Особая осторожность требуется лицам с очень белой кожей, светлыми или рыжими волосами; тем, у кого много родинок.

\*Если вы все-таки обгорели, то можно воспользоваться специальными косметическими средствами, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Если ожог сильный, в аптеке можно купить средство от ожогов, например, «Пантенол». Если у вас нет возможности купить специальные средства, то можно смазать тело сметаной или кефиром.

Не рекомендуется в жаркую погоду:

• употреблять спиртные напитки;

• есть острые и пряные блюда;

\*протирать кожу одеколоном;

• мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Пренебрегая приведенными правилами, можно получить солнечный или тепловой удар. Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду.

Признаки ударов:

\*повышение температуры тела; тошнота; рвота; головокружение и головная боль; шум в ушах; рябь по коже.

Первая помощь при солнечном ударе:

• отвести пострадавшего в тень; • положить ему на голову холодное полотенце или лед; • снять стесняющую одежду; • дать выпить теплой минеральной воды; • если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую помощь», поскольку такое состояние может угрожать жизни.

- При какой температуре воды и воздуха нельзя купаться?
- При какой погоде нельзя купаться?
- Что делать при сильном течении?
- Назовите правила спасения утопающего.
- Что не рекомендуется употреблять в жаркую погоду?
- Как оказать первую помощь при солнечном ударе?

- Итак, ребята, если вы будете помнить и выполнять эти простые правила, то от летнего отдыха получите только удовольствие.

А мы желаем вам хороших каникул!