УТВЕРЖДАЮ
Заместитель председателя
Витебского городского
исполнительного комитета

В.В.Глушин

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
для проведения занятий с работниками, проводящими обучение в трудовых коллективах и с учащимися учреждений образования г. Витебска

ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ:

создание эффективной системы профилактики, позволяющей минимизировать количество несчастных случаев на водных объектах г. Витебска за счёт своевременного и полного информирования населения;

сформировать правильное поведение в случае чрезвычайных ситуаций на воде.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
«РАБОТНИКИ ПРОВОДЯЩИЕ ОБУЧЕНИЕ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ»

«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

1. Где можно купаться, где категорически нельзя и какие общие меры безопасности на воде нужно соблюдать для того, чтобы избежать неприятностей?

Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов.

Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.

Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.

Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

Запрещается плавать на надувных матрасах, автомобильных камерах (особенно, если не умеете плавать).

А детям любого возраста нельзя купаться без присмотра взрослых. На отдыхе нужно постоянно наблюдать за ними, даже во время игры на берегу. Нужно пресекать шалости детей на воде и не разрешать нырять с ограждений или берега. Кроме того, необходимо научить ребенка в случае, если кто-то тонет, вызывать спасателей по телефону 101.

2. Правила безопасности при посещении пляжей

Лицам, посещающим пляжи, запрещается:

купаться в запрещенных для купания местах, а также в темное время суток;

употреблять на пляжах алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;

купаться в состоянии алкогольного опьянения и (или) в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ;

заплывать за границы, обозначающие акваторию пляжа;

подплывать к судам, плавучим объектам;

взбираться на технические и предупредительные знаки, буи, прочие предметы;

плавать на спортивном инвентаре, досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах, иных предметах;

использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению;

организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также совершать иные действия, которые могут стать причиной несчастного случая;

подавать ложные сигналы тревоги;

оставлять детей до 14 лет без присмотра;

стирать белье, мыть транспортные средства, купать животных;

запрещается прыгать в воду с судов, плавучих объектов, мостов, причалов, плотин, дамб, других гидротехнических сооружений и устройств, а также заход, маневрирование и стоянка судов в районе пляжа и мест купания, границы которых ограждены буями.

3. Безопасность на водоемах в летнее время

Водоем является местом повышенного риска. Будьте внимательны!

Не оставляйте детей у воды без присмотра!

Не отпускайте ребенка на пляж одного!

Купание в нетрезвом состоянии запрещено!

Не упускайте ребенка из виду, когда он купается (не стоит полагаться на то, что ребенок уже большой и отлично плавает).

Выбирайте оборудованный пляж, там дежурят спасатели.

Будьте рядом с детьми, играющими у водоемов!

Не употребляй спиртные напитки, находясь вблизи водоемов!

Не ныряйте в незнакомых местах. Это опасно!

Не заплывайте за буйки! Плавайте вдоль берега или по направлению к нему!

Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов! Это смертельно опасно!

Запомните! Опасно плавать на надувных матрацах и автокамерах!

4. Ответственность (Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях от 6 января 2021 г. № 91-З)

Статья 24.42. Купание в запрещенных местах

Купание в запрещенных местах рек, озер или иных водоемов –

влечет наложение штрафа в размере от одной до трех базовых величин.

Статья 19.3. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в общественном месте либо появление в общественном месте или на работе в состоянии опьянения

Часть 1. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива на улице, стадионе, в сквере, парке, общественном транспорте или в других общественных местах, кроме мест, предназначенных для употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, либо появление в общественном месте в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, –

влекут наложение штрафа в размере до восьми базовых величин.

5. Что делать, если в воде возникла судорога

Судороги той или иной группы мышц – это неподготовленность и внезапное перенапряжение мышц, а также низкая температура воды. Перед тем как плыть, оботритесь водой привыкните к температуре и лишь

потом устраивайте заплыв.

Если вдруг Вы почувствовали, что у вас сводит руку или ногу – сделайте все возможное, чтобы поскорее выйти из воды. Если Вы далеко от берега и выбраться без посторонний помощи Вам трудно, действуйте следующим образом:

- Перевернитесь на спину. Если до этого вы плыли на спине перевернитесь на грудь. Важно сменить положение тела.

- Если вы испытываете тянущие ощущения кисти, быстро с силой сожмите руку в кулак. А затем резко отбросьте руку в наружную сторону и разожмите кулак. Сделайте так несколько раз.

- Если свело икроножную мышцу постарайтесь согнутся и обхватить стопу руками, а затем потянуть стопу на себя.

- При судороге может помочь любой острый предмет, необходимо несколько раз пострадавшему уколоть ногу или руку.

- Если у вас нет сил, а судорога не проходит, попытайтесь обратить на себя внимание людей.

6. Какие действия можно предпринять, если вы начали тонуть?

Большинство людей сталкивались с проблемами при купании, когда у них заканчивались силы, или наглатывались воды или еще что то в этом роде. Тут лучше избегать такой ситуации, нежели бороться с ней. Если же начинаете тонуть, то в первую очередь оцените свои силы, если чувствуете что можете не справиться, то сразу же зовите на помощь, берегите силы. Если вы позвали на помощь, то вам необходимо продержаться на плаву до прихода помощи.

7. Как распознать тонущего человека?

Для начала важно уяснить, что далеко не каждый тонущий человек будет звать на помощь и бурно барахтаться в воде. Спазмы голосового аппарата, перебои в дыхании и паника могут мешать оказавшемуся в беде издавать какие-либо звуки для привлечения внимания потенциальных спасателей. На то, что человек нуждается в посторонней помощи, может указать его пребывание на одном месте, периодический уход под воду и прослеживаемая паника в движениях и мимике лица. Если вы не уверены, что кто-то действительно тонет, постарайтесь окликнуть его или обратить внимание окружающих.

8. Как спасать тонущего и что делать, если тонущий человек схватил спасателя?

Если вы увидели, что человек тонет, вызывайте спасателей по номеру 101 или 112.

Если Вы уверены в своих силах и возможностях оказать помощь не теряйте времени и плывите к пострадавшему (или зовите на помощь, если не умеете плавать). Но нельзя подплывать спереди, только сзади, иначе он может в приступе паники начать цепляться за вас, утягивая под воду. В таком случае помогающий может нахлебаться воды, и спасать придется двоих. Подплывайте к тонущему сзади и подхватите его под мышки или за волосы. Переверните человека лицом вверх, чтобы у него был доступ к воздуху и плывите к берегу. Вы можете плыть на спине, положив утопавшего спиной на ваш живот и подгребая свободной рукой.

Если тонущий все же схватил вас за руки, ноги или голову, немедленно принимайте меры к своему освобождению.

К наиболее опасным относятся захваты за руки, захваты за шею сзади, захваты за туловище спереди.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь, в сторону больших пальцев потерпевшего или упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнувшись от него. Если пострадавший захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, нужно упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногами от тонущего.

Независимо от захватов и способов освобождения спасателю нельзя терять из виду пострадавшего.

При освобождении от захватов надо помнить следующее:

1) освобождаясь от захвата, необходимо выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх (когда спасатель уходит под воду, пострадавший как правило выпускает его и освобождает от захвата);

2) заканчивая освобождение от захвата, следует повернуть потерпевшего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки.

8. Правила оказания помощи утопающему.

Признаки истинного («синего») утопления: отсутствие сознания, выраженная синюшность кожи, одутловатое лицо, набухшие вены шеи, выделение из носа и рта в большом количестве пенистой жидкости розового цвета, отсутствие дыхания, пульса на сонной артерии, зрачки широкие,

Признаки асфиксического («белого») утопления: отсутствие сознания, резкая бледность кожи, выделение из носа и рта «пушистой» пены, отсутствие дыхания, пульса на сонной артерии; зрачки широкие, не реагируют на свет. Такому утоплению способствуют алкогольное опьянение, стресс, удар о воду.

Оказание первой помощи при утоплении.

1. Вызвать «Скорую помощь» по номеру «103».

2. После извлечения пострадавшего из воды повернуть его на бок для выделения воды из дыхательных путей и желудка, очистить ротовую полость от песка, ила.

3. При отсутствии дыхания и пульса на сонной артерии немедленно приступить к проведению сердечно-лёгочной реанимации. Реанимацию проводить до прибытия «Скорой помощи» либо до восстановления дыхания и сердцебиения.

4. После восстановления дыхания и сердечной деятельности уложить пострадавшего в устойчивое боковое положение (при отсутствии травмы шейного отдела позвоночника – травмы «ныряльщика»), укрыть пострадавшего.

5. Обеспечить постоянный контроль состояния пострадавшего из-за опасности развития «эффекта последствия» (отсроченной смерти).

6. Госпитализация осуществляется в обязательном порядке, независимо от состояния пострадавшего.

Если при осмотре пострадавшего выявлено отсутствие сознания, дыхания и пульса на сонной артерии, расширение зрачка и отсутствие его реакции на свет, бледность кожи, то это свидетельствует о клинической смерти. Клиническая смерть – обратимый процесс умирания, при котором клетки коры головного мозга еще жизнеспособны, но дыхание и кровообращение уже прекратились. Данное состояние длится 3-5 минут. При выявлении признаков клинической смерти следует немедленно приступать к проведению реанимационных мероприятий.

Сердечно-легочная реанимация включает три этапа (ABC): A – восстановление проходимости дыхательных путей; B – искусственное дыхание; C – поддержание кровообращения путем закрытого (непрямого) массажа сердца.

Для восстановления проходимости дыхательных путей пострадавшего укладывают на спину, на твёрдую поверхность, проверяют и очищают ротовую полость от инородных тел (куски пищи, песок, ил, мокрота, зубные протезы и др.). Для этого используют бинт, салфетку или носовой платок, намотанные на указательный палец, голову при этом необходимо повернуть набок. Рукой, подложенной под затылок, максимально разогните позвоночник в шейном отделе, выдвиньте вперёд нижнюю челюсть, захватывая пальцами за углы нижней челюсти, удерживая её в таком положении одной рукой. При запрокидывании головы назад в шейном отделе следует помнить, что это нельзя делать при травме или подозрении на травму шейного отдела позвоночника, например, при «травме ныряльщика».

Приступают к выполнению искусственного дыхания методом «рот в рот» или «рот в нос». При использовании метода «рот в рот» зажимают нос пострадавшего и, сделав глубокий вдох, плотно прижимаются к губам пострадавшего и вдувают воздух в рот. Если челюсти находящегося без сознания человека плотно сжаты или есть повреждения челюсти, языка, губ, проводят искусственную вентиляцию методом не в «рот в рот», а «рот в нос», воздух вдувают в нос пострадавшего, закрывая при этом его рот. В целях собственной безопасности необходимо проводить искусственное дыхание через салфетку или кусок бинта. При проведении искусственного дыхания детям вдувают меньший объем воздуха (детям до 1 года достаточно воздуха из-за раздутых щек). После вдувания воздуха необходимо отстраниться от пострадавшего, при этом произойдет пассивный выдох. Частота вдувания воздуха – в среднем 12 в минуту (примерно 1 вдувание в 5 секунд). Эффективность искусственного дыхания можно оценить по поднятию грудной клетки пострадавшего.

После проведения двух выдохов в рот или нос пострадавшего следует приступать к закрытому (непрямому) массажу сердца. Для этого пострадавший должен находиться на жесткой поверхности, необходимо освободить его грудную клетку от одежды, расстегнуть пояс и расположиться сбоку от пострадавшего. Закрытый массаж сердца проводится путем надавливания на грудину на 2-3 см (на два поперечных пальца) выше мечевидного отростка, строго по центру вертикальной оси грудной клетки. Надавливание производится основанием ладони уложенных одна на другую кистей рук, ладони располагаются строго посередине грудины, руки прямые, не сгибаются в локтевых суставах. Детям до года закрытый массаж сердца проводится кончиками указательного и среднего пальцев, детям в возрасте от 1 до 8 лет – основанием ладони одной руки. Глубина прогиба грудины – 4-5 см, частота нажатия на грудную клетку – 90-100 в минуту (детям до 1 года – 120 в минуту).

Соотношение «вентиляция – массаж» при проведении реанимации одним спасателем должно быть 2:30 (после 2 вдуваний воздуха – 30 надавливаний на грудную клетку), если спасателей двое – 2:15

Через каждые две минуты сердечно-лёгочную реанимацию необходимо приостанавливать на несколько секунд и проверять, не появился ли пульс на сонной артерии. Массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких необходимо проводить до восстановления дыхания, пульса, сужения зрачков, улучшения цвета кожи.

«ОПАСНОСТЬ ТОНКОГО ЛЬДА»

Хотелось бы дать несколько советов тем, кто каждую зиму отправляется за «уловом»:

– в целях безопасности сверлите лунки на расстоянии не менее 5-6 метров друг от друга, чтобы не допускать больших нагрузок на лед;

– для усиления опоры рядом с лункой кладите принесенную доску;

– нельзя собираться большими группами вокруг удачной лунки;

– каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12–15 метров, на одном конце которого крепится груз, а на другом – петля.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, что тонкий лед находится у берегов водоемов, в районе перекатов и стремнин, местах слияния рек, на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков.

Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Возьмите с собой крепкую длинную палку.

ВАЖНО!

На **лед** можно выходить, если он имеет зеленоватый или синеватый оттенок, а толщина его **не менее 7 сантиметров**. Желтый или матовый лед ненадежен. Если есть проложенная тропа, лучше идти по ней. Будьте осторожны на крутом и скользком берегу, чтобы не скатиться на лед, который может быть тонким и проломиться.

Категорически запрещается испытывать прочность льда ударом ноги по льду. Это надо делать с помощью палки или пешни (тяжелый лом на деревянной рукоятке для пробивания льда). При движении по замерзшему водоему палкой или пешней следует ударить по льду впереди себя и по обе стороны от себя несколько раз в одно и то же место. Если на месте ударов вода не показалась, значит лед надежен. Если же с первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и повернуть обратно. Двигаться следует по своим же следам, но, не торопясь, стараясь идти, не отрывая ступни ото льда (скользящим шагом). При движении обратно продолжать проверять лед палкой или пешней.

Ни в коем случае не разрешается переходить водоем в одиночку, так как в этом случае провалившемуся под лед помощи ожидать не от кого. При движении по льду группой следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 метров, внимательно следя за идущим впереди, чтобы вовремя оказать ему помощь. Пересекая замерзший водоем на лыжах, необходимо принять меры предосторожности, в частности, рекомендуется расстегнуть крепления, чтобы можно было быстро от них освободиться, петли на лыжных палках на руки не наматывать.

Дополнительную опасность представляет проламывание льда для человека, который несет тяжелый груз. Выходя на лед, нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию в случае внезапного проламывания льда. Нежелательно ходить по льду в темное время суток. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду, если наступает оттепель. Там, где еще несколько дней назад можно было выходить на лед, в дни оттепели это может быть очень ОПАСНО.

Особую бдительность должны проявить родители, особенно, если рядом с домом есть водоем. Не допускайте, чтобы дети находились без присмотра вблизи рек, прудов, карьеров. Не разрешайте им кататься на санках, лыжах, коньках по замерзшим водоемам.

Что делать, если человек провалился под лед?

– сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силу, надежду, уверенность;

– приближайтесь к пострадавшему только лежа, чтобы не провалиться самому;

– в качестве спасательных средств используйте доски, шесты, щиты, веревки, лыжи, связанную одежду, ремни и т.д.;

– осторожно вытягивайте пострадавшего к берегу в ту сторону, с которой он пришел;

– действуйте быстро, решительно, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может погрузиться под лед;

– после извлечения пострадавшего из воды немедленно отведите его в теплое помещение и до прихода врача окажите первую помощь: успокойте, освободите от мокрой одежды, разотрите, переоденьте в сухое белье, напоите любым горячим напитком;

– звоните спасателям по телефону 112.

Что делать, если Вы провались в полынью?

– не теряйтесь, не поддавайтесь панике;

– зовите на помощь;

– попытайтесь освободиться от верхней одежды, обуви, сбросьте тяжелые вещи;

– обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

– без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

Часто результатом неудачной рыбалки или прогулки по неокрепшему льду являются диагнозы медиков «переохлаждение» и «обморожение». Давайте разберемся, что они обозначают.

Переохлаждение – это общее состояние человека, когда на всю его поверхность тела воздействует холод, а температура тела при этом падает ниже 35 °С. В первую очередь необходимо согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, при возможности поместить в ванну. Ни в коем случае нельзя принимать горячий душ или горячую ванну, растирать человека, использовать открытый огонь и алкоголь, класть человека на холодное основание и растирать снегом.

Обморожение – повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур окружающей среды (-10 °С – -20 °С). Первые признаки обморожения – появление бледных пятен на коже с усиливающимся покалыванием. Чаще всего наблюдается обморожение рук, пальцев ног, а также открытых частей головы: носа, щек, ушей. Коварство случившегося заключается еще и в том, что при дальнейшем пребывании на холоде человек перестает испытывать болезненные ощущения, и ситуация может стать угрожающей. Кожа становится холодной, плотной на ощупь. Наступает онемение и потеря чувствительности. Увеличивает вероятность обморожения мокрая, увлажненная одежда и обувь, плохое питание, отсутствие горячей пищи, невозможность обогреться.

При оказании первой помощи запрещается: растирать пораженные участки снегом; смазывать их жирными мазями; интенсивно отогревать.

В первую очередь пострадавшего необходимо изолировать от ветра и холода. Перенести в теплое, но не жаркое помещение. Снять влажную и тесную одежду, одеть сухую. Согреть замерзшего человека. Для этого лучше всего дать горячее питье пострадавшему. Помогут также таблетки но-шпы, папаверина, анальгина и аспирина. При легком обморожение кожи, когда нет онемения и ярко выраженного обморожения (изменений на коже), поможет согревающая ванна. Следует начать с температуры воды +24 °С и постепенно (20 – 30 мин) до +36 °С, можно согреть до покраснения теплыми чистыми ладонями рук, легким массажем, растиранием мягкой шерстяной тканью, дыханием.

Ежегодно 19 января отмечается один из главных христианских праздников – Крещение Господне. Главной традицией этого дня считается

окунание в прорубь. Для того, чтобы сделать это правильно воспользуйтесь некоторыми советами:

– окунаться можно только в специально подготовленных для этого местах, где купель оборудована всем необходимым (лестницей для спуска в воду, спасательной веревкой с узлами, рядом должны находиться врачи и спасатели);

– подготовьте теплую и удобную одежду, которая быстро расстегивается и застегивается, обязательно – шапка, а также легко снимаемая нескользкая обувь;

– спускаясь вниз, не забирайтесь под воду с головой – сосуды вашего головного мозга вряд ли готовы к такому шоку, не бойтесь и заходите в воду сразу на нужную глубину. В проруби нежелательно находиться более 1 минуты;

– выйдя из воды, согревайтесь: растирайте себя полотенцем, переоденьтесь во все сухое, выпейте горячий чай.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
УЧАЩИЕСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ
(5-11 КЛАССЫ, КОЛЛЕДЖИ)

Цель:

сформировать у детей представление о правильном, безопасном поведении на воде.

Задачи:

сформировать у ребенка понятия «опасность – безопасность»;

воспитывать чувство осторожности и самосохранения;

объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определённые правила безопасности;

воспитывать у детей культуру поведения во время отдыха у водоёма, проводить профилактику несчастных случаев на воде.

«ДЕЙСТВИЯ ПО НЕДОПУЩЕНИЮ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ НА ВОДЕ ЗИМОЙ»

Смертельная опасность первого льда.

Ребята, с наступлением холодов реки, озера и пруды покрываются льдом. Это красивое, но смертельно опасное явление. Выход на лёд – это не развлечение, а неоправданный **риск, который может стоить вам жизни**.

Почему выход на лёд КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕН?

Первое и главное правило: **Выходить на лёд водоемов запрещено в любом состоянии и для любых целей!** Это правило не для того, чтобы ограничить вашу свободу, а для того, чтобы её сохранить.

Лёд – это всегда обманчивая и коварная стихия. Даже если он кажется прочным, **под ним скрываются смертельные опасности:**

1. **Неравномерная толщина.** Лёд никогда не бывает одинаково крепким по всей поверхности водоема. Он тоньше у берега, на течении, над глубокими местами, в местах выхода родников, там где есть водоросли или торчат коряги.

2. **Течение.** Даже на, казалось бы, спокойной реке есть течение. Оно подмывает лёд снизу, делая его тонким и хрупким, даже когда сверху он кажется надежным.

3. **Промоины.** Это участки с открытой водой или очень тонким льдом, которые могут быть скрыты под первым снегом. Увидеть их практически невозможно до тех пор, пока ты не провалишься.

4. **Изменение климата.** Зимы стали теплее. Устойчивых, крепких морозов, которые раньше сковывали водоемы толстым и безопасным льдом, почти не бывает. **Современный лёд – это ненадежная, пористая структура («шуга»), которая не выдерживает вес человека!**

Катание на коньках и хоккей – **только в специальных местах!**

Катание на коньках, игра в хоккей – это прекрасные зимние активности! Но они должны приносить только радость, а не горе. Поэтому:

✔ катайтесь только на специально оборудованных катках: стадионах, площадках, катках с искусственным льдом;

✔ если каток организован на естественном водоеме, это место должно быть официально разрешено и проверено спасателями. О наличии такого катка вас известят взрослые.

Запомните: никакая игра не стоит вашей жизни!

Что происходит, когда ты проваливаешься под лёд?

Давайте представим этот ужас, чтобы никогда с ним не столкнуться.

1. **Холодовой шок.** Температура воды зимой близка к 0°С.
При резком погружении происходит остановка дыхания, перехватывает горло, сердце начинает бешено колотиться. Организм испытывает шок.

2. **Цепенение.** Через 30-60 секунд начинается резкое переохлаждение. Руки и ноги коченеют, вы не можете ими двигать.
Силы покидают вас с каждой секундой.

3. **Промокшая одежда.** Одежда мгновенно впитывает воду и тянет вас вниз, как якорь. Бороться с этим весом практически невозможно.

4. **Скользкий лёд**. Выбраться самостоятельно почти нереально. Края льда ломаются, а руки не могут зацепиться за скользкую поверхность.

Шансы на спасение? Они исчезающе **малы**.

Гипотермия (переохлаждение) – главный убийца. В ледяной воде человек теряет сознание уже через 15-30 минут, но даже эти цифры обманчивы. В состоянии шока и паники силы иссякают гораздо быстрее.

Статистика безжалостна: из 100 человек, провалившихся под лед, выживают единицы. **99% случаев заканчиваются трагически.** Спасатели просто не успевают добраться до человека за эти критические минуты.

Вывод один и он простой:

НЕТ – выходам на лёд водоемов;

ДА – безопасным каткам, зимним играм в разрешенных местах и ответственному поведению.

Ваша жизнь – самая большая ценность. Не превращайте зимнюю прогулку в трагедию для себя и своих близких. Будьте умнее и сильнее обстоятельств – обходите водоёмы стороной.

Сделав правильный вывод, давайте сейчас поговорим о том, что делать, если человек провалился под лёд. Точнее не только поговорим, но и попробуем продемонстрировать, как правильно действовать в сложившейся ситуации.

Как видите, возле меня два стола *(поставить столы на небольшом расстоянии друг от друга)*. Представьте, что столы – это лёд на озере или реке. А мой помощник-эксперт продемонстрирует, как спастись из ледяного капкана.

Внимание! *Вы должны запомнить, что не стоит потом экспериментировать с прогулками по льду, и закреплять свои знания на практике.*

Цель нашего занятия *–* ***научить вас,*** *прежде всего,* ***избегать ситуаций, смертельно опасных для жизни****, а навыки, которым мы вас научим, могут пригодиться для спасения других людей.*

Итак, начинаем.

Преподаватель должен заранее взять одного или двух детей «экспертов», показать им правильные действия, прорепетировать с ними, после этого пригласить «экспертов» на занятие и с их помощью продемонстрировать алгоритм действий в том или ином случае.

ВНИМАНИЕ! Обязательно нужно учесть устойчивость столов, чтобы при демонстрации стол не опрокинулся и ребенок не получил травму. Как вариант, подобное занятие можно проводить в спортивном зале. Тогда для наглядности вместо столов можно использовать несколько матов, сложенных друг на друга.

Преподаватель ставит помощника-эксперта на край стола и ведет его до другого края.

Первая ситуация

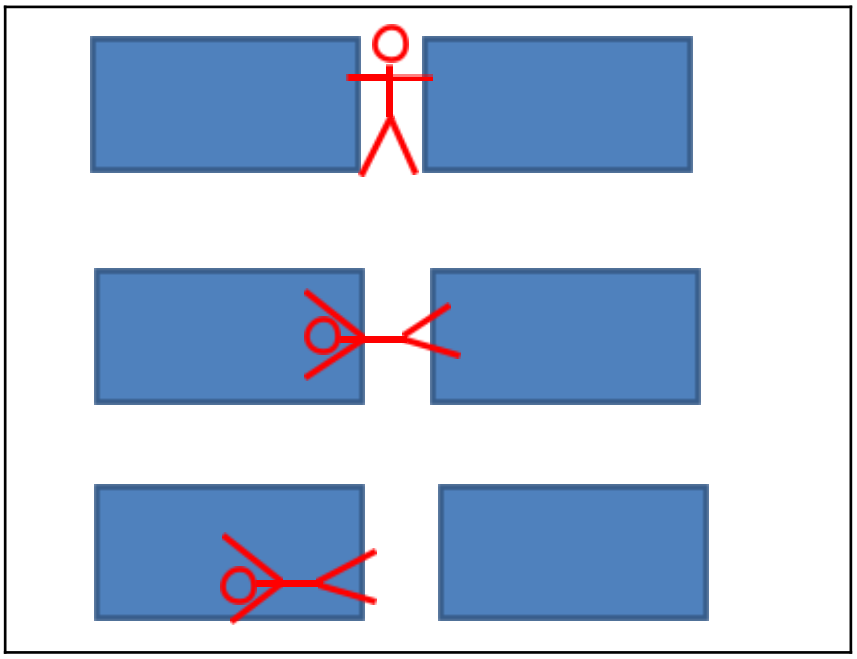
Вышел однажды Сережа на озеро, чтобы покататься на коньках. Шел по льду и провалился *(ребенок спрыгивает со стола на пол)*. Полынья оказалась небольшого размера.

Ребята, что можно сделать в этом случае?

Главное правило – в любой ситуации сохранять спокойствие и даже в ледяной воде постараться справиться с паникой и начинать действовать. Выбираться из воды нужно в ту сторону, из которой пришел. Зовите на помощь и в то же время пытайтесь самостоятельно выбраться из воды. Если полынья небольшая, обопритесь на край широко расставленными руками, навалитесь на нее грудью. Постарайтесь вытащить одну ногу на лед, а второй оттолкнуться от противоположного края. (Ребенок должен показывать действия, преподаватель помогает).

После того, как вы выбрались из воды, не вставайте на ноги, чтобы опять не провалиться. До берега лучше добраться, перекатываясь по льду или просто ползком.

(таблица 1)



Вторая ситуация

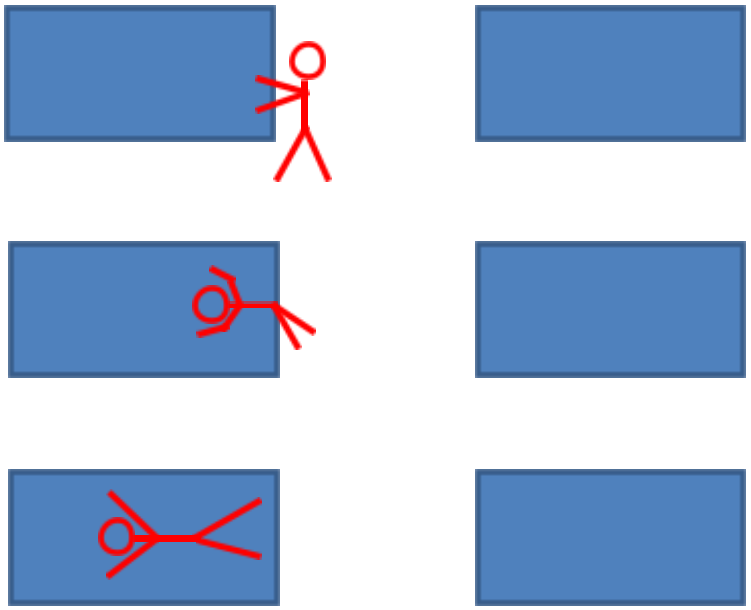
Теперь Вася вышел на лед, чтобы перебраться на другой берег. Но шел и тоже провалился. На этот раз полынья оказалась больше, обеими руками до краев полыньи нельзя дотянуться.

Что же делать сейчас? *(Для второй ситуации пригласить другого ребенка. Опять поставить его на стол и провести до конца стола).*

В этом случае, ребята, нужно приблизиться к краю полыньи с той стороны, откуда вы пришли. Облокотившись на край, попытаться

подтянуться на него туловищем. Даже, если лед обламывается, не оставляйте попытки спастись. Взобравшись на лед, действуйте так же, как и в первой ситуации, катитесь или ползите к берегу.

(таблица 2)



Третья ситуация

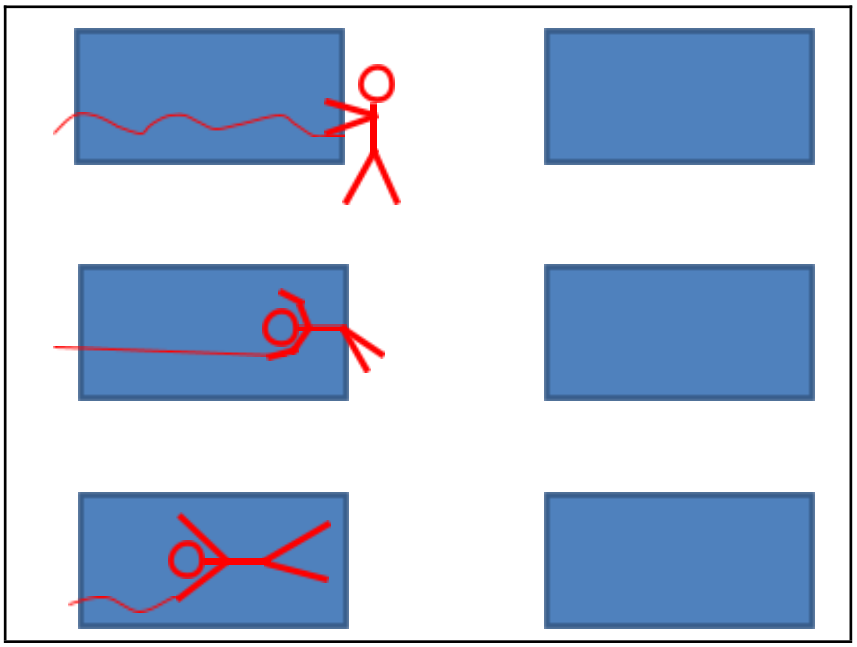
В этот раз на лед вышел Андрюша, но он не один. Вместе с ним вы (показать на всех ребят), его друзья. Но провалился под лед он один. Полынья широкая, забраться на лед не получается. *(Преподаватель приглашает двоих детей. Один будет идти по столу и «проваливаться», второй – его спасать)*

Как же ему спастись?

Молодцы, ребята, спасибо за правильные ответы. А сейчас попробуем все это продемонстрировать. Итак, если человек, попавший в беду не один, и рядом есть люди, шансов на спасение гораздо больше. Для спасения человека из воды можно использовать длинные палки, доски, веревки, шарфы. Даже можно снять куртку, расстегнуть и бросить, чтобы он ухватился за один рукав, а за второй вы будете вытаскивать его из воды. Здесь важны два момента: 1 – чтобы утопающий ухватился за предмет, а 2 – чтобы вы сами не провалились. Поэтому, прежде чем начать спасать товарища, ляжте на лед и из этого положения подайте палку, бросьте веревку и т.д. Хотелось бы обратить внимание и на то, что обязательно перед тем как идти на помощь, нужно позвонить спасателям по телефону 112. И, конечно же,

реально оценивать свои силы и возможности, иначе в опасной ситуации можете оказаться и вы.

(таблица 3)



Ну, что же, друзья, сегодня мы с вами не только еще раз повторили правила поведения на льду, но еще и наглядно это продемонстрировали.

Конечно, лучше не попадать в подобные ситуации, а для этого нужно их избегать. Помнить об опасности льда, особенно в осенний период, когда он замерзает и весенний, когда начинает таять. Те, кто любит кататься на коньках, играть в хоккей, должен это делать на специально оборудованных катках, а также в ледовых дворцах. Там вашей безопасности, а главное жизни ничто не угрожает.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1. Купаться только в отведённых для этого местах, в присутствии взрослых.
2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи.
3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания.
4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах.
5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами
6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

ВИКТОРИНА
по правилам безопасного поведения на льду

1. Что можно использовать в качестве средств спасения человека, который провалился под лед?

1. Палка
2. Веревка
3. Ремень, длинный шарф
4. Все вышеперечисленное

2. На каких водоемах безопасней рыбачить?

1. На небольших водоемах (прудах)
2. На реках с сильным течением
3. На больших озерах

3. Лед какого цвета считается самым прочным?

1. Лед с толстым слоем снега
2. Лед с голубым оттенком
3. Лед с желтым оттенком

4. Если человек провалился под лед, какие действия помогут ему выбраться?

1. Нужно активно барахтаться в воде
2. Отбить локтями края обломанного льда, наваливаться вперед грудью и попытаться закинуть сначала одну ногу, а потом вторую
3. Сохранять спокойствие и пытаться удержаться на плаву

5. Какие действия нельзя предпринимать после того, как человеку удалось выбраться из воды на лед?

1. Вставать на ноги и идти
2. Передвигаться ползком
3. Перекатываться в сторону берега

6. Куда нужно звонить, если вы увидели, что человек провалился под лед?

1. 101

2. 112

3. 104

4. 911

7. Как можно отжать воду из одежды после того, как вы выбрались из полыньи?

1. Снять всю одежду и выкрутить

2. Кататься по снегу, чтобы он впитал воду, а потом отряхнуться

3. Сбросить с себя верхнюю одежду и бежать домой

4. Разжечь костер и просушиться

8. Выбравшись из полыньи, вы добрались домой. Что нужно сделать?

1. Вызвать скорую помощь

2. Растереть конечности снегом или грубой тканью

3. Переодеться в сухую одежду и выпить чашку теплого чая

4. Легкими движениями растереть тело водкой или спиртом

5. Принять горячую ванну

9. Сколько времени человек может продержаться в воде зимой?

1. 15-20 минут

2. 3-5 минут

3. 1-2 часа

4. Около часа

10. Если вы обнаружили, что лед под вами непрочный, как вы вернетесь на берег?

1. Бегом

2. Ползком

3. Пойдете медленно, широко расставляя ноги

4. Продолжите путь вперед, обойдя подозрительное место

11. Какое место на замерзшем водоеме наиболее безопасно для подледной рыбалки?

1. То, где рядом сидят десять человек

2. То, где люди находятся друг от друга на расстоянии

3. Покрытое толстым слоем снега

12. Какой толщины должен быть лед, чтобы выдержать одного человека?

1. 7 см.
2. 12 см.
3. 15 см.
4. 30 см.

13. Какой толщины должен быть лед, чтобы выдержать группу из нескольких человек?

1. 7 см
2. 12 см
3. 15 см
4. 30 см

14. Какие предметы обязательно должны быть у каждого любителя зимней рыбалки, когда он выходит на лед?

1. Ящик со снастями
2. Веревка с привязанным ножом
3. Радиоприемник
4. Мобильный телефон
5. Спасательный жилет

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 КЛАССЫ), ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ – обучение проводится с законными представителями несовершеннолетних.

Важные правила безопасности на воде – купание в крупных бассейнах

Если ваш дошкольник уже хорошо плавает и ныряет, то не позволяйте ему нырять в местах, где глубина меньше, чем 2,5 метра.

Не разрешайте дошкольникам плавать в одиночку, всегда находитесь на расстоянии до метра от них и подстраховывайте малышей рукой, даже если ребенок плывет с надувным кругом или жилетом.

При купании старайтесь, чтобы всегда на дежурстве был спасатель или инструктор, но никогда не рассчитывайте только на них, помните, что вы в первую очередь отвечаете за безопасность собственного ребенка на воде.

Следите, чтобы маршруты плавания маленьких детей не пересекались со старшими, это может привести к травме.

Правила безопасности на воде купания – купание в открытых водоемах

Для плавания используйте лишь жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер. Чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.

Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.

Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.

Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.

Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Всегда будьте возле малышей.

Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.

Правила безопасности на воде купания - купание в надувных бассейнах

Никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны.

Не оставляйте дошкольников без присмотра даже в маленьком тазике. Малыш может упасть лицом в воду и утонуть, у него еще слишком слабые руки для веса тела и поэтому ему тяжело подниматься.

Максимально оградите несанкционированных доступ к бассейну малышей, чтобы они самовольно не пошли плавать. Для этого снимайте лестницу, ставьте заградительный барьер, не оставляйте стулья по которым можно забраться внутрь, надевайте на верх плотный защитный чехол (который не провалится под весом ребенка или двух) или сливайте воду из бассейна.

Надежной изгородью от малышей можно считать заслон высотой от полутора метров, в котором либо отсутствуют горизонтальные перекладины, либо они слишком малы, чтобы по ним удобно было взобраться.

Если у вас большой надувной бассейн с мощной системой слива и наполнения, то убедитесь что выпускная система не создает мощного давления, которое может засосать ребенка.

Общие правила безопасности родителям при купании дошкольников

Никогда не купайтесь в непогоду.

Всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример.

Никогда не ведите детей купаться в нетрезвом состоянии.

Наблюдайте за купающимися детьми.

Контролируйте эмоциональное состояние дошкольника, чтобы заигравшись, он не нахлебался воды.

Методический материал разработал:
начальник Витебского городского
отдела по чрезвычайным ситуациям В.А.Волженков