

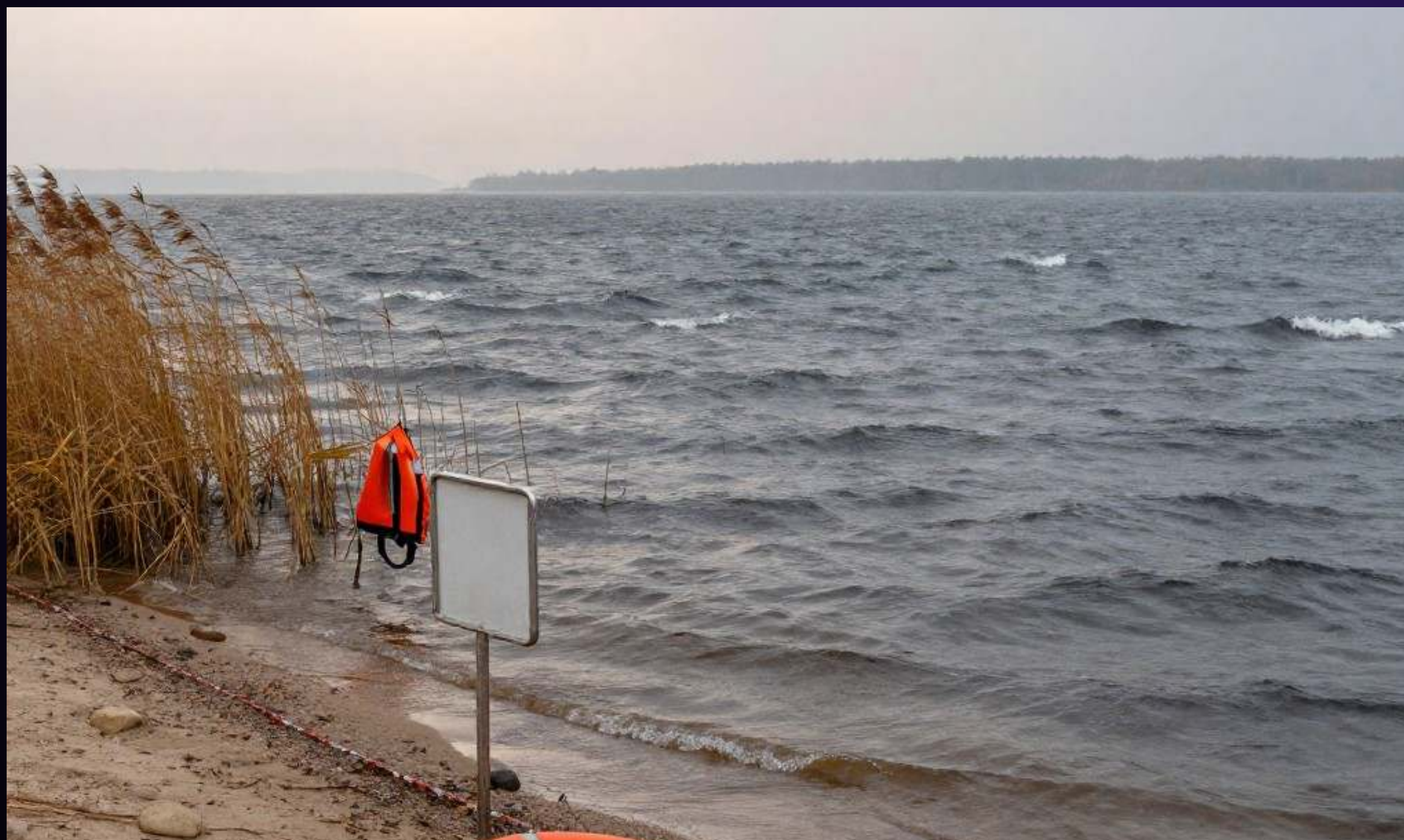


Безопасное поведение на водоёмах в разных условиях

Изучаем, как отдыхать у воды без риска летом и зимой.

Почему безопасность у воды — часть ОБЗР

/2

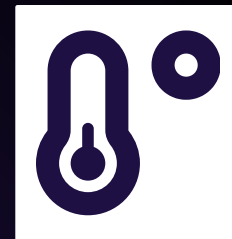


Водоёмы опасны не только течением или льдом: чаще всего к происшествиям приводят нарушения правил. Разберём, как вовремя заметить риск и действовать спокойно, если рядом произошла нештатная ситуация.

Основные опасности у воды летом и зимой

/3

Переохлаждение



Холодная вода и ветер быстро забирают тепло, особенно после долгого купания или ожидания на берегу. Снижаются сила рук и ног, замедляется реакция, появляется дрожь и вялость.

Опасный лёд



Зимой главную угрозу представляют полыньи, трещины и промоины у берегов, мостов и ручьёв. Тонкий или рыхлый лёд может сломаться внезапно, даже если выглядит прочным.

Утопление и потеря сил



Даже в спокойной воде человек может быстро устать, растеряться и начать захлёбываться. Опаснее всего долгое плавание без отдыха, паника и попытка держаться на воде с последними силами.

Течение и волны



Сильное течение, водовороты и высокая волна могут унести даже уверенного пловца. Риск возрастает там, где берег скользкий, дно неровное, а видимость ухудшается к вечеру.

Травмы и дезориентация



Прыжки в незнакомое место, коряги, камни и скрытые ямы на дне приводят к ушибам и растяжениям. В незнакомой воде человек легко теряет ориентиры и силы.

Безопасные и опасные условия отдыха у воды

Условие	Безопасно	Опасно
Место	Официальный пляж	Дикий берег
Купание	Взрослые рядом	Один, глубина
Зима	Прочный лёд	Тонкий, рыхлый
Погода	Тихо, видно берег	Гроза, туман

Материалы урока ОБЗР по теме безопасного поведения на водоёмах

Сравнение помогает быстро понять, где риск минимален, а где отдых может закончиться происшествием.

Безопасность определяют место, погода и контроль взрослых. Чем меньше неизвестных факторов, тем ниже вероятность несчастного случая.

Правила поведения на берегу и в воде

/5

Перед входом в воду

Сначала осмотрите дно, глубину, течение и знаки на берегу. Не входите в воду там, где есть запрет, незнакомое дно или резкая смена глубины.

Если стало некомфортно

При ознобе, усталости, головокружении или судороге сразу выходите на берег. Не продолжайте купание через силу и обязательно сообщите взрослым о самочувствии.



Какие нарушения чаще всего приводят к происшествиям

/6

Диаграмма показывает, что большинство опасных ситуаций связано с нарушением простых правил, а не с «непредсказуемостью» воды.

Главный резерв безопасности — дисциплина: контроль взрослых, запреты, выбор разрешённого места и отказ от рискованных действий.

Иллюстративная схема по материалам урока ОБЗР

При признаках переохлаждения или резкой слабости помощь нужна сразу. Своевременный вызов снижает риск потери сознания и помогает начать согревание без промедления.

/7

112

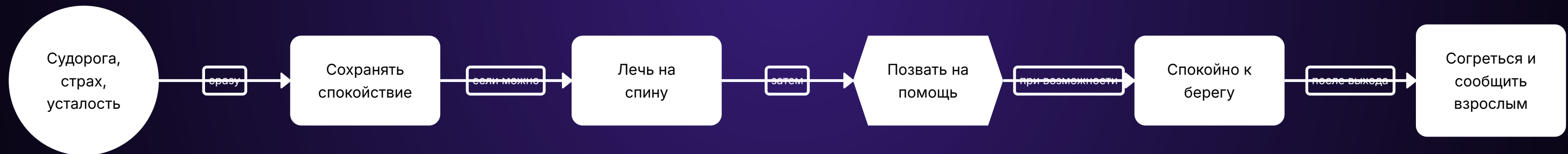
— единый номер экстренной помощи,
если состояние быстро ухудшается.

Единый номер экстренных служб в России — 112

Что делать при судороге или панике в воде

/8

Последовательность действий по правилам безопасного поведения у воды.



Безопасность на лодке, катере и сапборде

/9



Спасательный жилет

На лодке, катере и сапборде жилет обязателен. Он помогает удержаться на воде, если человек упал за борт, устал или потерял равновесие.



Правильная посадка

Нельзя вставать, прыгать или раскачивать судно без разрешения взрослых. Любое резкое движение уменьшает устойчивость и может привести к падению в воду.



Учет погоды

На сапборде особенно важно смотреть на ветер, волну и расстояние до берега. При сильном ветре или высокой волне выходить на воду опасно.



Взрослые рядом

Детям и подросткам нельзя выходить на воду без сопровождения. Взрослый помогает выбрать безопасный маршрут, следит за обстановкой и вовремя остановит рискованные действия.

Знаки, флаги и предупреждения на пляже

/10

Красный флаг, ограждения и табличка «Купание запрещено» предупреждают об опасном течении, водоворотах, работах на воде или отсутствии спасательного поста. Такие сигналы нельзя игнорировать.

Указатели помогают понять, где разрешено купаться, какая глубина и где находится безопасная зона. Даже спокойная вода не делает место безопасным, если рядом есть предупреждение.



Чем отличаются опасности рек, озёр и прудов

/11

01

На реках главную угрозу создают течение, обратные потоки, перекаты, ямы и резкая смена глубины, поэтому даже привычный участок может быть опасным для купания.

02

Озёра часто кажутся спокойными, но у берега возможны холодные участки, неровное дно и внезапная глубина, из-за чего легко потерять опору под ногами.

03

В прудах и небольших водоёмах опасность связана с илом, корягами, слабым берегом и скрытыми предметами на дне, которые мешают безопасному входу в воду.

04

Для любого водоёма действуют одни и те же правила: купаться только в разрешённом месте, быть рядом со взрослыми и не прыгать в незнакомую воду.

Погодные условия, которые усиливают риск у воды

/12

Даже короткое ухудшение погоды может изменить поведение воды, берег становится скользким, а расстояние до безопасного места — больше.

Чем хуже видимость и сильнее ветер, тем быстрее растёт риск. При грозе и тумане отдых у воды лучше немедленно прекратить.

Составлено по общим правилам безопасности на воде и рекомендациям по поведению при неблагоприятной погоде; без привязки к единственной статистической выборке.

Как распознать опасный лёд зимой

/13

01

Опасный лёд обычно тёмный, матовый или рыхлый, часто покрыт снегом, трещинами и пятнами воды. Такая поверхность не выдерживает вес человека надёжно.

Особенно ненадёжен лёд рядом с камышами, мостами, пирсами, устьями ручьёв, родниками и у берега, где толщина может быстро меняться даже на коротком расстоянии.

02

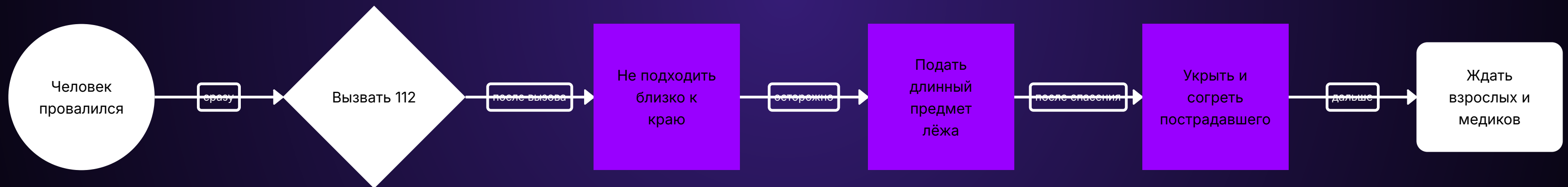
03

Ранней зимой, во время оттепели и после снегопада прочность льда нельзя определять на глаз. Выходить на него можно только с разрешения взрослых и в безопасном месте.

Действия при провале человека под лёд

/14

Последовательность действий по правилам безопасности и вызова экстренной помощи.



Что полезно взять с собой на водоём

/15

Предмет	Зачем нужен	Когда особенно полезен
Питьевая вода	Не допустить обезвоживания	Жара
Головной убор	Защитить от перегрева	Солнце
Жилет	Безопасность на воде	Лодка
Сухая одежда	Быстро согреться	После купания

Небольшой набор вещей помогает заранее снизить риск перегрева, холода и задержки помощи.

Подготовка перед выходом помогает сохранить здоровье и ускоряет помощь, если погода или условия отдыха внезапно изменятся.

Составлено по базовым правилам подготовки к отдыху у воды для школьников.

Первая помощь при утоплении и переохлаждении

01

1. Оценить состояние

Сразу проверяют сознание и дыхание, зовут взрослых и вызывают 112. Пострадавшего не оставляют одного и действуют спокойно.

2. Обеспечить безопасность

Человека укладывают так, чтобы дыхательные пути были открыты, снимают мокрую одежду по возможности и начинают постепенно согревать.

03

3. Не навредить

Нельзя резко растирать кожу, давать горячие напитки без контроля взрослых или делать лишние движения, если есть травма или слабость.

4. Дождаться помощи

При отсутствии дыхания и пульса помощь выполняют по указаниям экстренных служб до приезда медиков, не прекращая наблюдение.

02

04

Безопасные и опасные действия очевидца

/17

Правильная помощь начинается с сохранения дистанции: чем меньше риск для спасателя, тем больше шансов помочь пострадавшему вовремя.

Самые полезные действия не требуют героизма, а опасные ошибки чаще всего возникают из-за спешки и попытки действовать без поддержки.

Составлено по правилам поведения очевидца при несчастном случае на воде.

Безопасность детей и подростков у воды

/18

Ученикам 8 класса нельзя находиться у воды без взрослых, особенно на незнакомом берегу, возле льда или при плохой погоде. Контроль помогает вовремя заметить усталость, страх и опасный участок.

Перед отдыхом стоит заранее договориться о месте встречи, времени ухода и ответственном взрослом. Нельзя уходить одному, соревноваться в прыжках в воду или скрывать травму и плохое самочувствие.



Ежедневная проверка перед отдыхом у воды

/19

Сначала оценивают погоду, видимость, силу ветра, состояние воды или льда и наличие спасателей. Если условия вызывают сомнение, поездку лучше перенести.

01

Затем проверяют, разрешено ли место для купания или выхода на лёд, и можно ли быстро связаться со взрослыми. Запрещающие знаки всегда важнее желания искупаться.

02

Перед выходом нужно честно оценить своё самочувствие: усталость, озноб, головокружение или страх — повод отказаться от отдыха у воды и выбрать более безопасное занятие.

03

**Главный вывод:
безопасность у
воды зависит от
выбора места и
соблюдения правил**

Безопасность у воды начинается с простого выбора: разрешённое место, контроль взрослых и отказ от рискованных игр. Эти три правила помогают избежать травм, переохлаждения и утопления.