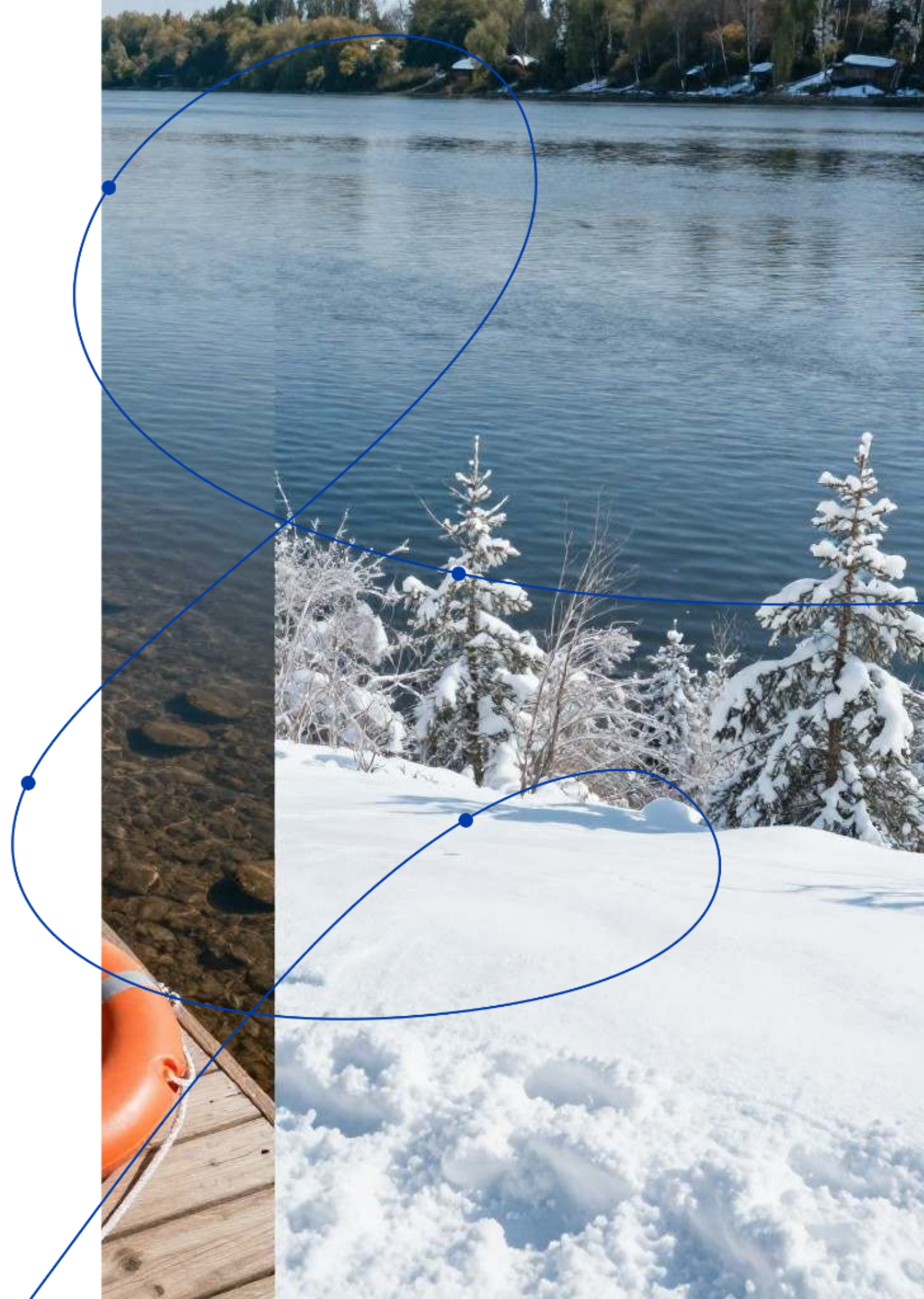


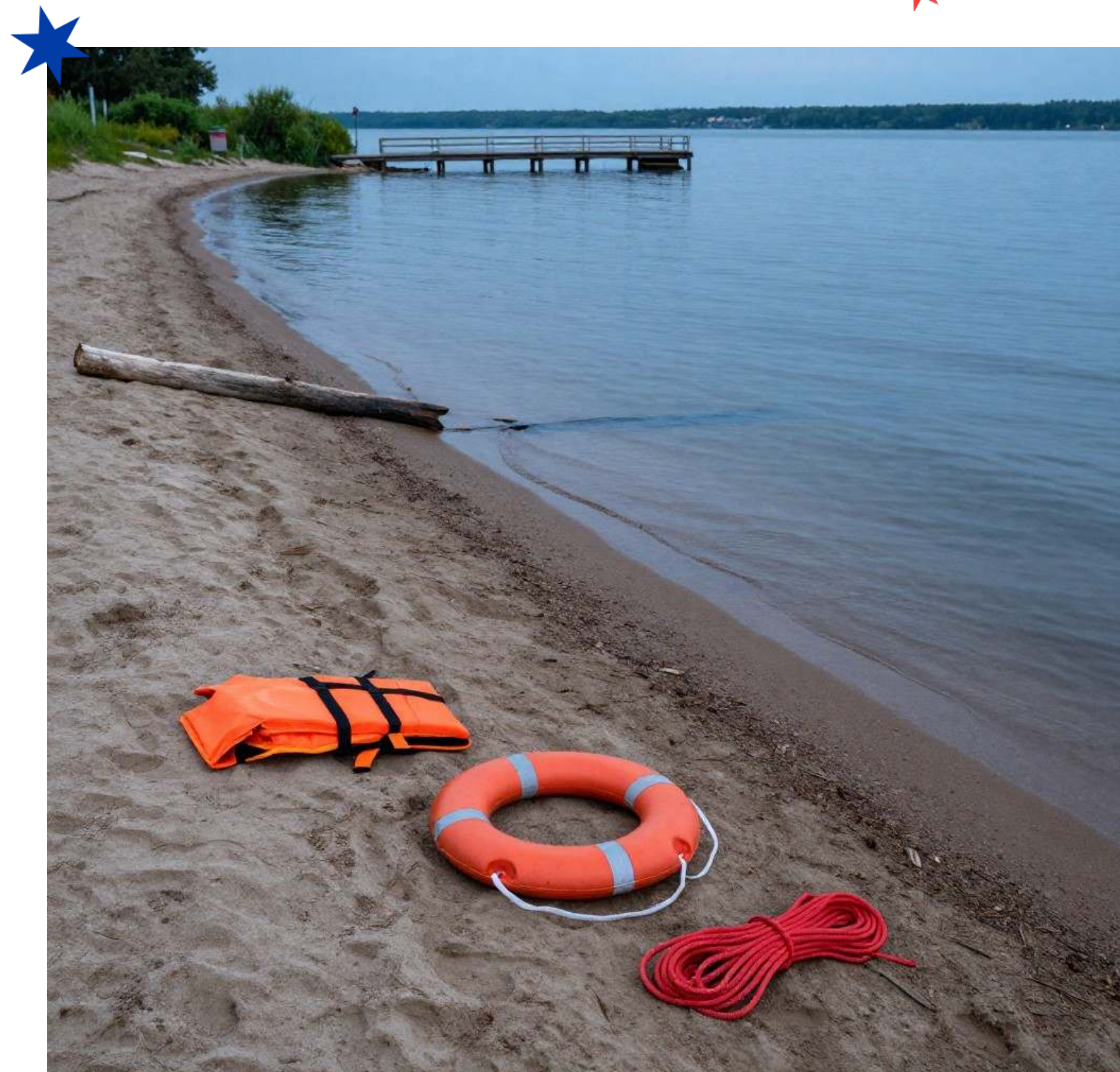
Безопасность на водоёмах

Правила, которые помогают сохранить жизнь у воды летом и зимой.



Вода рядом: отдых или опасность?

Водоёмы кажутся привычным местом для игр и отдыха, но именно там чаще всего забывают об осторожности. Глубина, течение, холод и тонкий лёд требуют внимания каждый раз.



Основные опасности на воде и у воды



Утопление

Опасность возрастает, если человек устал, запаниковал или попал в место с глубиной, течением и скользким дном. Даже короткая потеря контроля может привести к беде.



Переохлаждение

Холодная вода быстро отнимает силы, особенно у детей. Тело начинает дрожать, движения становятся медленнее, а удержаться на поверхности всё труднее.



Травмы при прыжках

Нырание в незнакомом месте опасно из-за камней, коряг и мелководья. Удар о дно или скрытое препятствие может привести к серьёзной травме.



Провал под лёд

Тонкий лёд не выдерживает вес человека, особенно у берега, в местах течения и возле камышей. Провал происходит неожиданно и требует немедленной помощи взрослых.



Скрытые опасности

Ямы, водовороты, сильное течение и плохая видимость делают воду непредсказуемой. Риск становится ещё выше в темноте, при ветре и там, где нет спасателей.



Безопасное место для купания

Как распознать разрешённый пляж

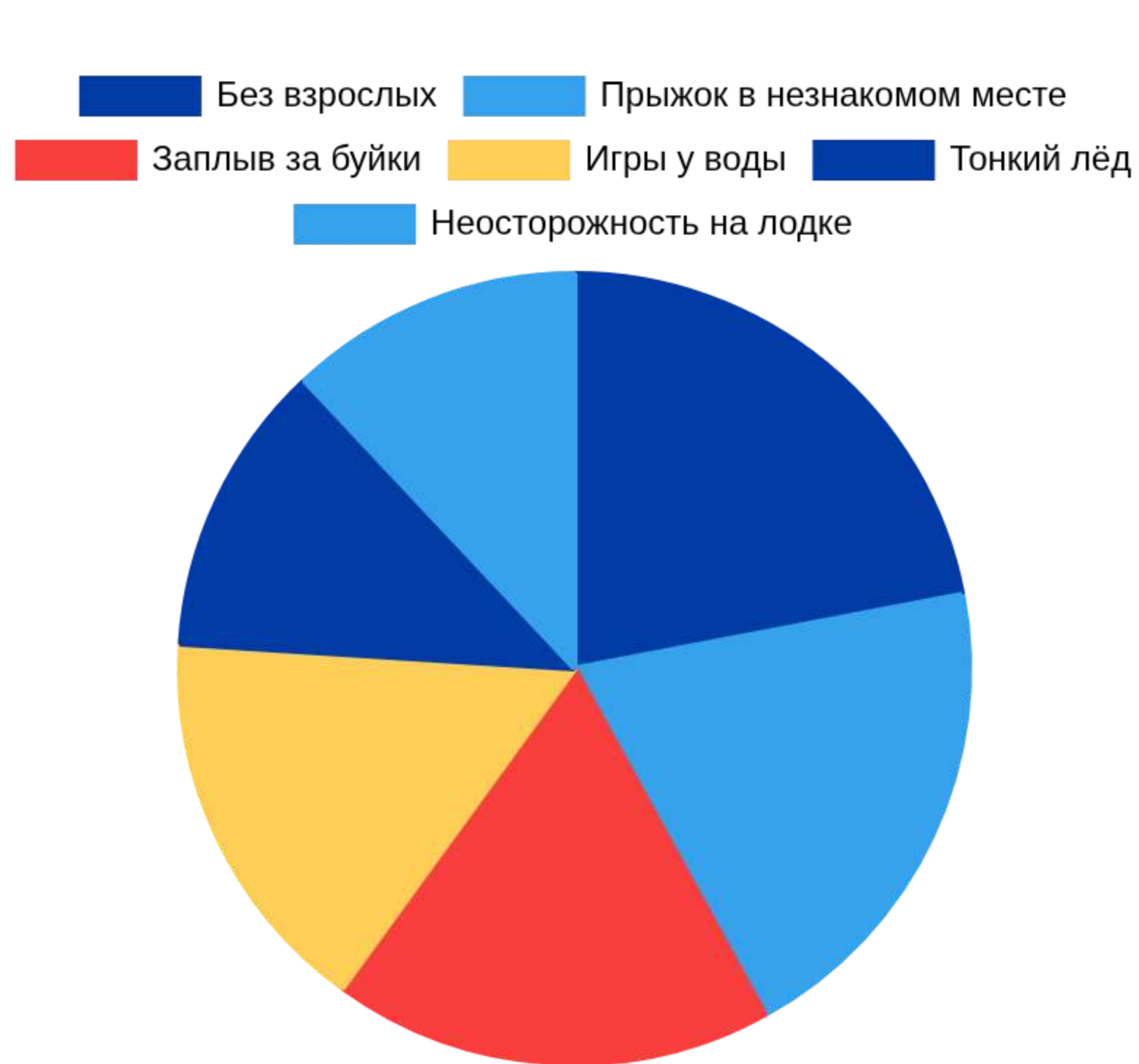
Безопасное место обычно обозначено знаком, ограничено буйками и имеет пологий вход в воду. Дно там проверено, а рядом находятся взрослые или спасатель.

Почему важно купаться только там

В таком месте проще соблюдать правила и быстрее получить помощь, если что-то пойдёт не так. Это особенно важно для детей, которые ещё не умеют быстро оценивать риск.



Что чаще всего приводит к несчастным случаям на воде



Чаще всего опасность возникает не из-за самой воды, а из-за спешки, самоуверенности и отсутствия контроля взрослых.

Нарушение правил и недооценка риска становятся главными причинами происшествий.

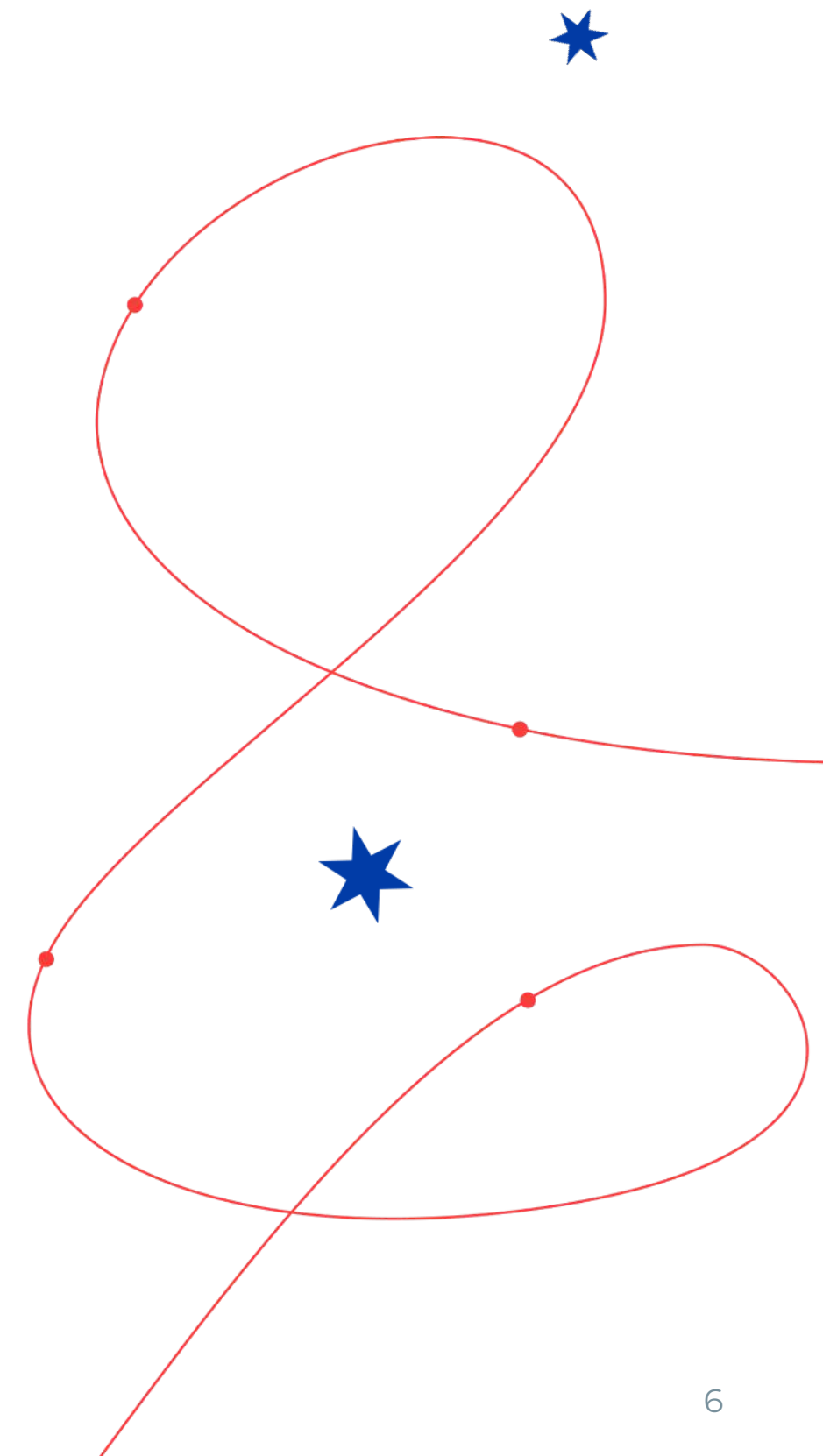
Учебный материал к уроку «Безопасность на водоёмах»; условное распределение для наглядности.

Правила безопасного купания

Заходить в воду можно только в разрешённом месте и после разрешения взрослых. Перед купанием важно убедиться, что рядом есть люди, которые смогут помочь, если станет опасно.

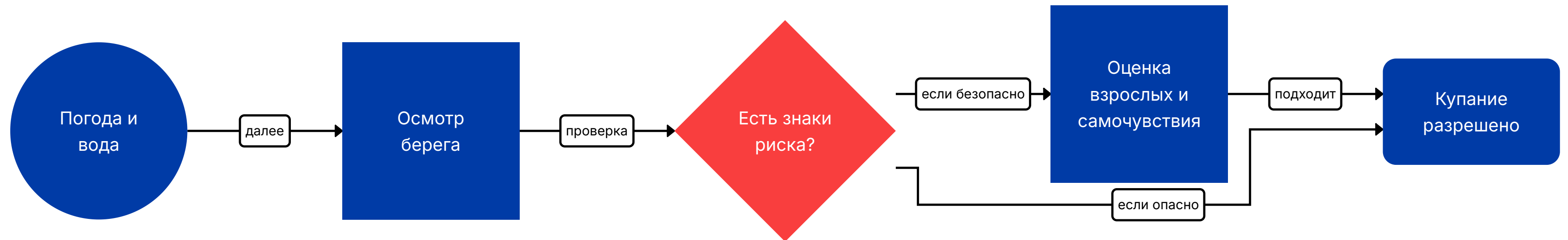
Во время купания нельзя заплывать за буйки, нырять в неизвестную глубину, толкать других или играть в «топление». Такие действия создают риск не только для одного ребёнка, но и для окружающих.

Если появился озноб, усталость, боль в ногах или стало трудно плыть, нужно сразу выйти из воды. Игнорировать плохое самочувствие нельзя, даже если рядом друзья и кажется, что всё в порядке.



Проверка перед купанием

Последовательность действий по правилам безопасного отдыха у воды.



30%

**тепла можно потерять
очень быстро в
прохладной воде,
поэтому нужно сразу
выходить при первых
признаках дрожи.**

Даже непродолжительное пребывание в холодной воде опасно: мышцы слабеют, движения замедляются, а контроль над телом ухудшается.

Что можно и что нельзя у воды



Сравнение помогает быстро запомнить безопасные и опасные действия перед отдыхом у воды.

Безопасные действия всегда связаны с контролем, а опасные — с поспешностью и нарушением запретов.



Можно	Нельзя
Купаться в разрешённом месте	Прыгать в незнакомую глубину
Держаться рядом со взрослыми	Бегать по мокрым камням
Слушать предупреждения	Заплывать далеко



Правила безопасного поведения у водоёмов.

Тонкий лёд зимой — очень опасен



- Лёд особенно ненадёжен в начале зимы, во время оттепели и возле берега. Опасность усиливается у камышей, мостов, ручьёв и в местах, где есть течение.
- Тёмные участки, трещины и промоины показывают, что лёд может не выдержать вес человека. Выходить на него можно только там, где это официально разрешено.



Почему нельзя проверять лёд ногой

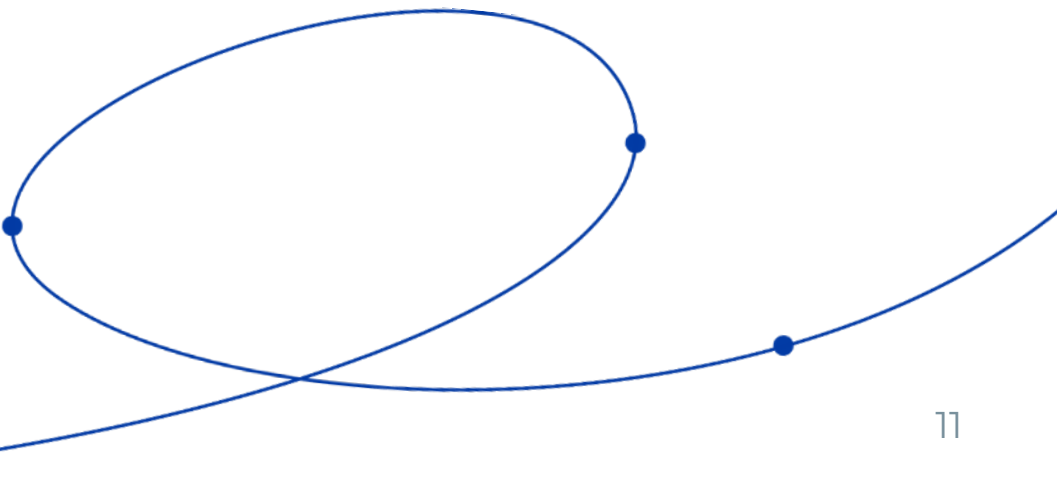


Тонкий лёд может треснуть мгновенно, даже если внешне выглядит прочным. Один шаг в опасном месте способен закончиться провалом в холодную воду и потерей сил.



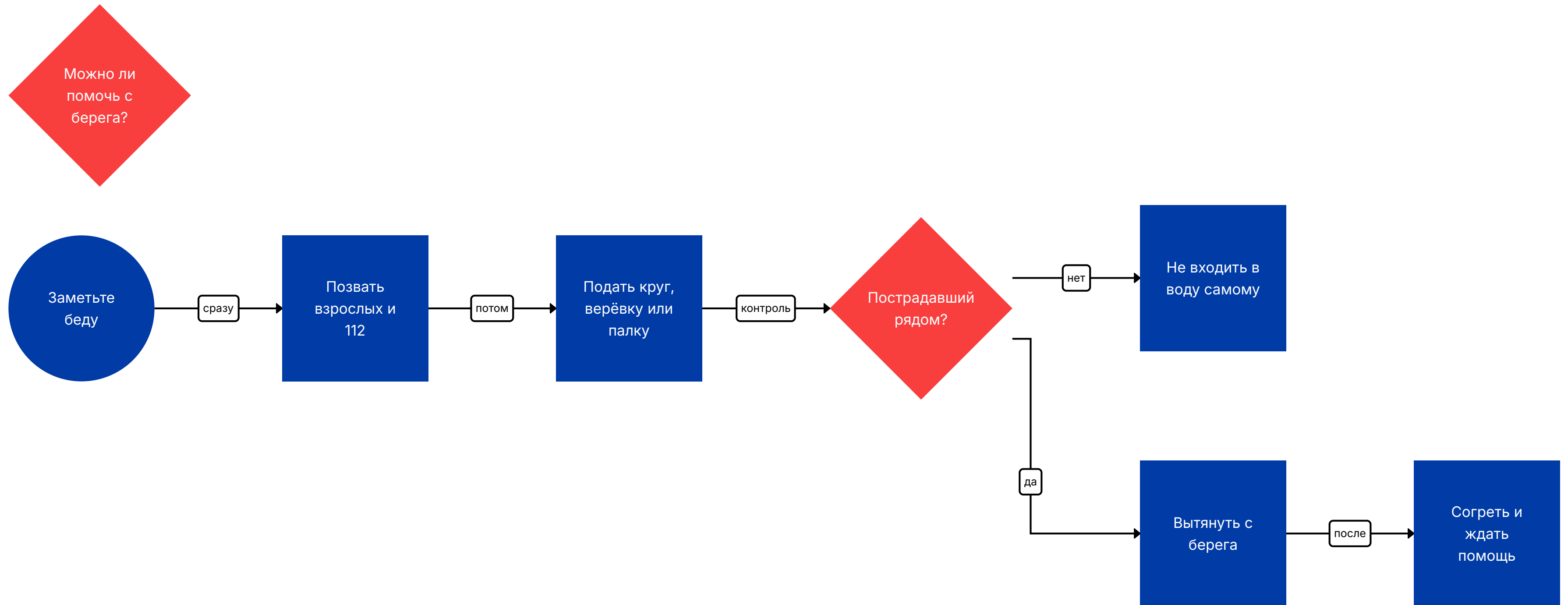
Особенно ненадёжен тёмный, рыхлый или покрытый снегом лёд, а также участки с трещинами, водой сверху и течением. Здесь прочность всегда ниже, чем кажется.

Проверять лёд ногой нельзя: безопасен только выход на официально разрешённые переправы и зимние площадки. Во всех остальных случаях нужно держаться подальше от кромки воды.



Как действовать, если человек зовёт на помощь из воды

Последовательность действий при происшествии у воды: сначала зовут взрослых и вызывают 112, затем помогают с берега без риска для спасателя.



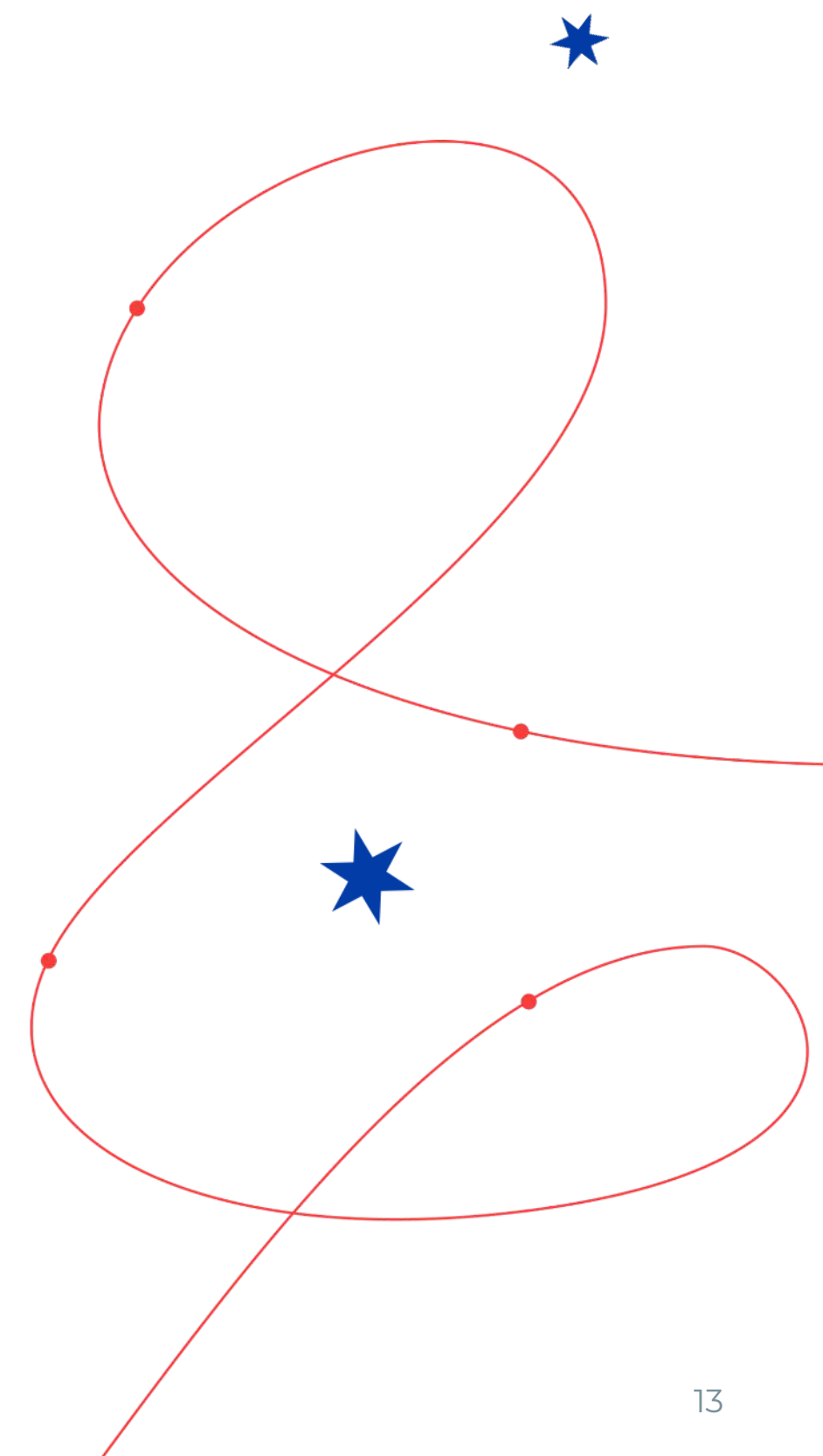
Как помогать безопасно и не стать вторым пострадавшим

Сначала нужно оценить расстояние до человека и не подходить к кромке воды без опоры. Чем устойчивее положение, тем меньше риск самому упасть и оказаться в опасности.

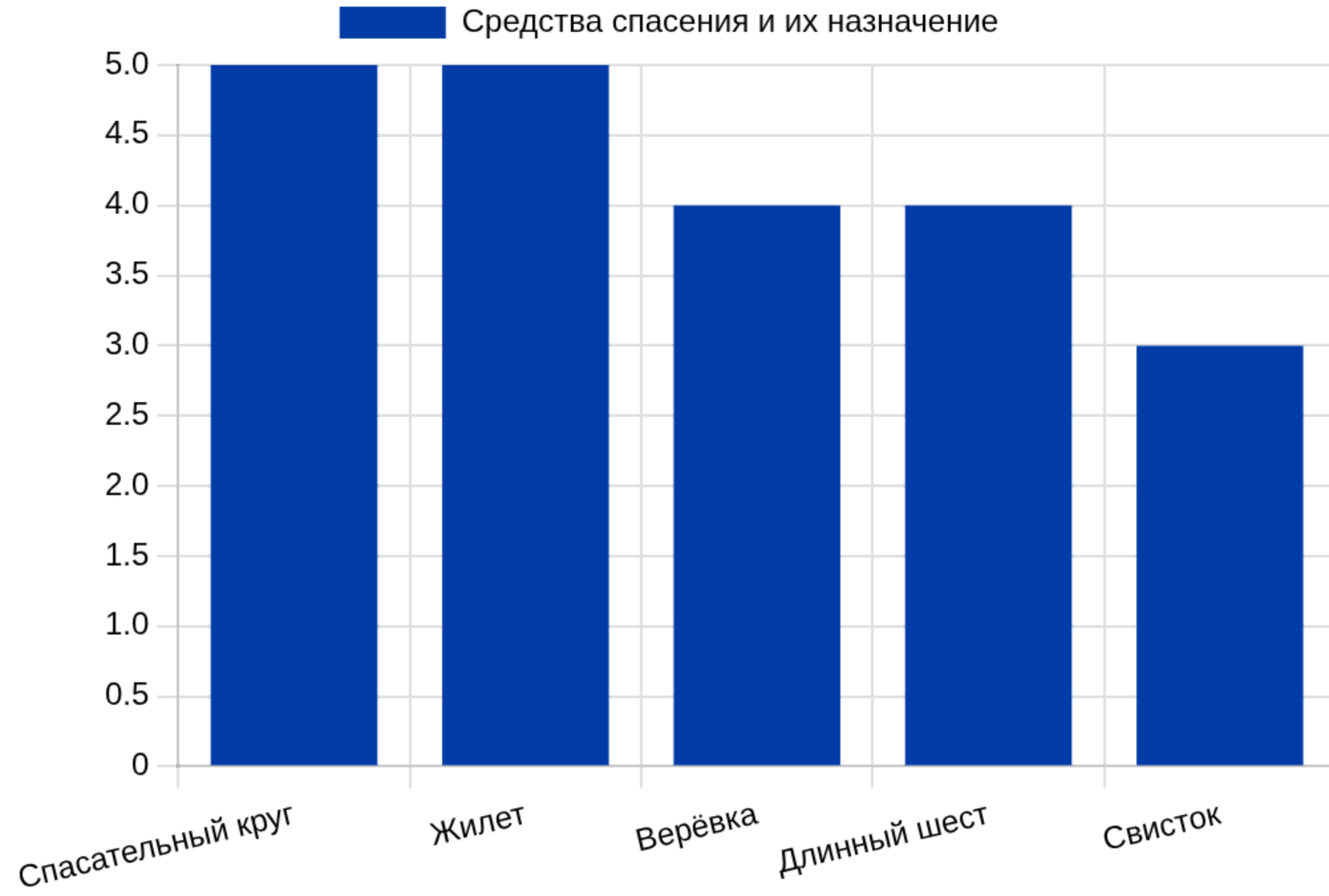
Лучше использовать верёвку, палку, шарф, ремень, доску или спасательный круг. Длинный предмет помогает дотянуться до пострадавшего, не заходя в воду и не теряя равновесие.

Помогая, нужно лечь на землю или встать на твёрдую опору, чтобы увеличить устойчивость. Тянуть человека следует медленно, удерживаясь за прочный предмет и не делая резких движений.

Прыжок в воду без подготовки опасен: течение, холод и скользкий берег могут быстро сделать спасателя ещё одной жертвой. Поэтому помощь всегда начинают с берега.



Средства спасения на воде



С берега часто помогают и обычные предметы: шарф, ремень, полотенце, доска или палка могут стать временным средством спасения.

Самые полезные средства — те, что позволяют действовать быстро и без входа в воду. Чем длиннее предмет и проще его подать, тем безопаснее помощь.



Безопасность на лодке, катамаране и сапборде



Жилет обязателен

Перед посадкой на любое плавсредство надевают спасательный жилет. Он нужен даже хорошему пловцу, потому что падение в воду происходит внезапно и в неудобный момент.



Без лишней нагрузки

Лодку нельзя перегружать и раскачивать. Нужно сидеть спокойно, не вставать без причины и не свешиваться за борт, чтобы не нарушить равновесие и не перевернуть судно.



Дети рядом со взрослыми

Школьники и младшие дети находятся под постоянным присмотром. Им не следует отплывать далеко от берега или уходить в сторону от группы, даже если вода кажется спокойной.



Возврат при ухудшении условий

Ветер, волны и наступающая темнота — сигнал немедленно возвращаться. На воде безопаснее прервать прогулку раньше, чем оказаться далеко от берега в сложных условиях.

Почему река опаснее спокойного пруда



В реке и канале течение может унести даже уверенного пловца. Вода движется неравномерно, поэтому удержаться на месте и выбраться к берегу бывает намного труднее.

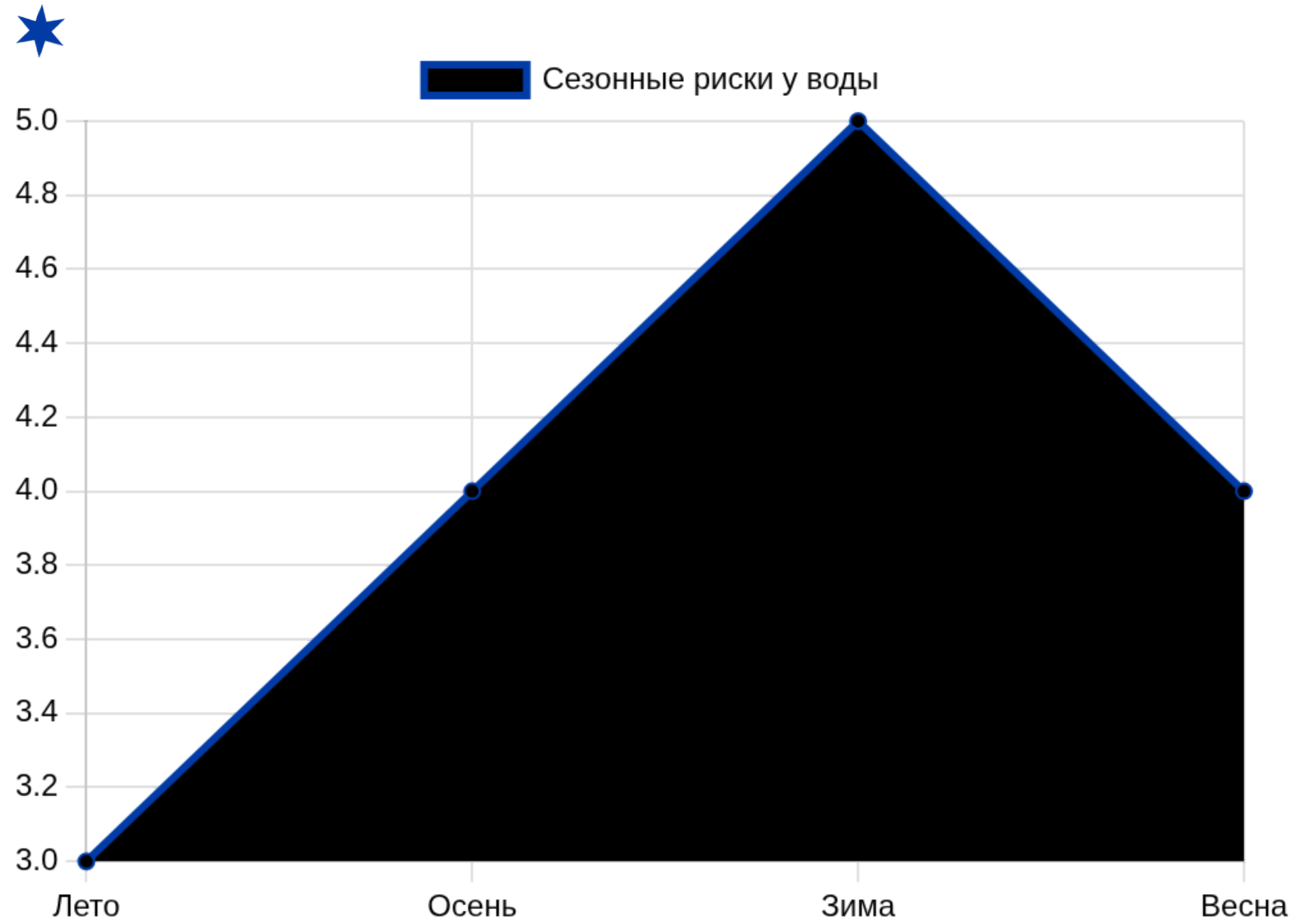


Опасность создают ямы, водовороты, коряги, мусор и скользкие берега. Под водой часто нельзя заранее увидеть препятствие, а значит, прыжок или вход в воду становятся рискованными.

Особенно опасны участки у мостов, шлюзов, дамб и судового хода. Там купание запрещено, потому что движение воды и транспорта резко повышает вероятность происшествия.



Как меняются риски у воды в разные сезоны



На берегу опасность усиливают ветер, осадки и резкая смена температуры. Даже знакомое место может стать небезопасным за один день.

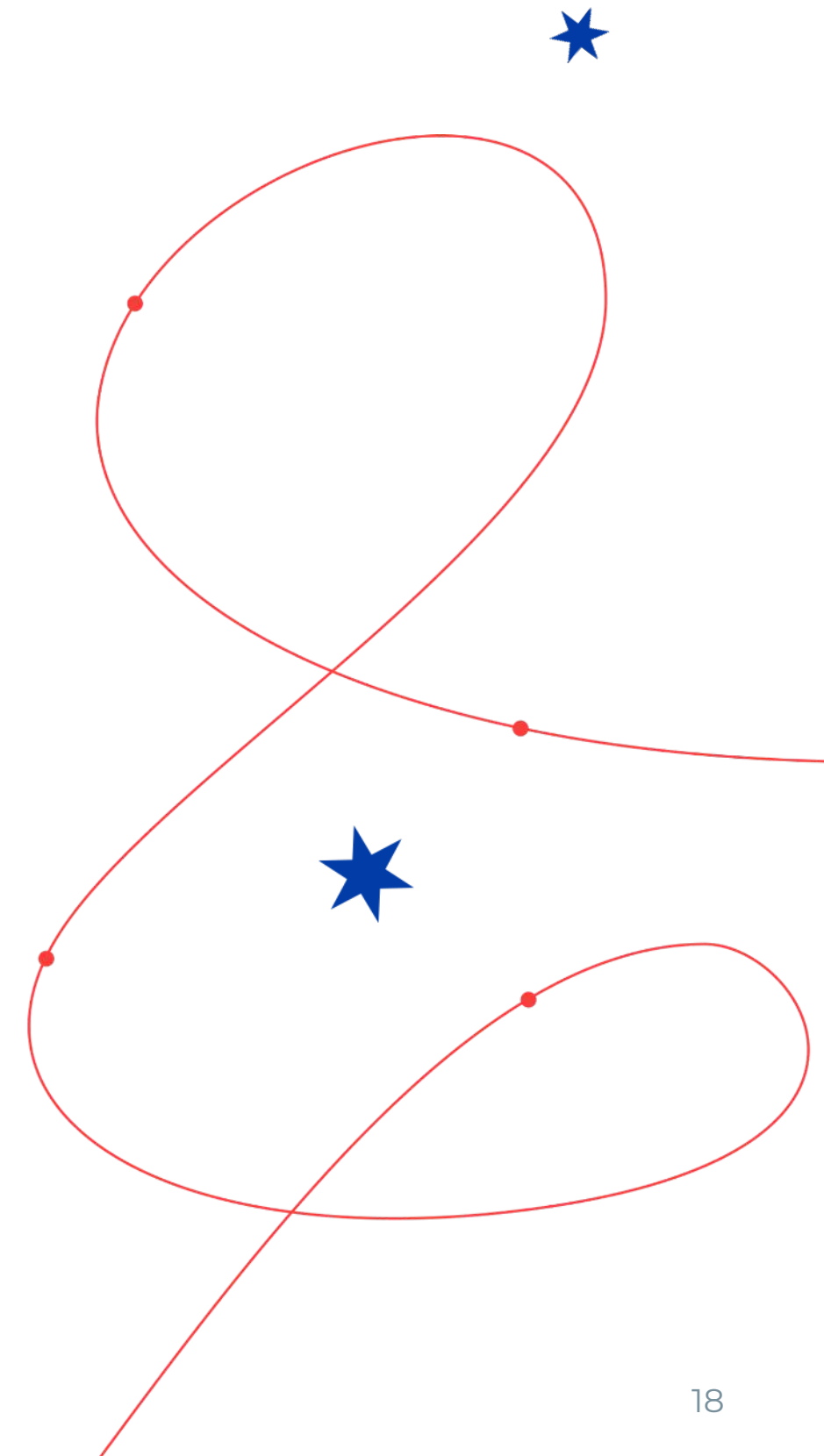
Зимой риск максимален из-за тонкого льда, а летом чаще всего опасны беспечность и отсутствие взрослых. Погода меняет угрозы, поэтому правила нужно соблюдать круглый год.

Правила для школьников на отдыхе у воды

Группа не должна расходиться по берегу: важно оставаться вместе и заранее знать место встречи. Если кто-то отстал, взрослый быстро понимает, где искать ребёнка.

Младших детей нельзя оставлять одних даже на короткое время. За ними должен следить взрослый, который видит берег, воду и поведение всей группы.

При любой тревоге все отходят от воды, зовут взрослых и не пытаются спасти человека самостоятельно. Сначала безопасность, потом помощь по правилам и под контролем.



Памятка из 10 правил безопасности на водоёмах

Краткая памятка помогает быстро запомнить, как вести себя у воды летом и зимой.

Если соблюдать все десять правил, риск несчастного случая заметно снижается. Главный вывод простой: у воды нельзя действовать наугад.

Правило	Что делать
1	Только разрешённые места
2	Не одному
3	Без прыжков
4	Не за буйки
5	Не выходить на лёд
6	Не подходить к кромке
7	Жилет на лодке
8	Слушать взрослых
9	Звонить 112
10	Осторожность спасает

Материалы урока по теме «Безопасность на водоёмах»

Безопасность на водоёмах зависит от каждого решения

У воды важно не спешить, замечать опасность и слушать взрослых. Одно правильное решение — выбрать разрешённое место, не нарушать запреты и вовремя позвать на помощь — может сохранить жизнь.

