



Действия в воде и у воды в опасных ситуациях

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.



Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.



Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.



Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.



При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением – «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, вдоль берега), а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Как избавиться от судороги



Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:



Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколеть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку.



Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.



Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую – вправо, левую – влево) при этом разжав резко пальцы.



Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя – к животу и груди.

Как избавиться от судороги



Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.

Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь! Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая ее в колену и сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог – это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду.

**Всегда соблюдай правила безопасности
и ты будешь надежно защищен!**

Что должен знать и уметь дошкольник, чтобы быть в безопасности на дороге?

Сегодня мы все вынуждены ограничить свое передвижение по городу, а также прогулки с детьми, однако такая ситуация носит, безусловно, временный характер. Мы предлагаем вам воспользоваться временем карантина, для того чтобы обучить ребенка еще одному важному и полезному навыку – быть в безопасности на улицах города.

Мировые эксперты-практики, проанализировавшие сотни тысяч случаев ДТП на дорогах с участием детей, выделили ключевые умения и знания, которые помогут сохранить жизнь и здоровье ребенку. И они совсем не ограничиваются банальными знаниями правил пешеходного перехода или пониманием, что играть у дороги опасно.

Список необходимых знаний ребенка составляет почти 20 пунктов. Среди них помимо стандартных знаний для пешехода есть правила:

- безопасного передвижения по тротуару или обочине;
- безопасного движения пешехода в темное время суток;
- знания, что такое дорожные «ловушки» разных видов (ситуации неявной, скрытой опасности для пешехода), и как выйти из сложной дорожной ситуации, опираясь на правила безопасности и т.д.

Среди важных умений для юного пешехода эксперты выделяют:

- умение выбирать наиболее безопасный маршрут для своего движения;
- умение распознавать разные транспортные средства на слух и скорость их приближения;
- умение определять, на опасном или безопасном расстоянии находится автомобиль на проезжей части;
- умение видеть потенциально опасные места на дороге;

Как мы видим, нам, как родителям, нужно развивать у ребенка целый спектр знаний и умений, чтобы со временем, когда он станет старше, мы спокойно могли бы отпустить его гулять самостоятельно.

ВАЖНО! Этими знаниями и умениями ребенок должен уверенно владеть к 7 годам. В среднем, это как раз тот возраст, когда ребенок хотя бы иногда начинает передвигаться по улицам без сопровождения.

Так как же сделать процесс освоения правил дорожной безопасности интересным для ребенка? Какими играми и заданиями его увлечь?

Как бы банально это ни звучало, но ключевым для формирования у дошкольника моделей безопасного поведения на дорогах является **собственный положительный пример взрослых.**

В безопасности на дороге ни в коем случае не должен работать привычный принцип: *«Нельзя, но если очень нужно, то один раз можно.»* Довольно часто мы видим на дорогах ситуацию, когда взрослый перебегает с ребенком дорогу на красный сигнал пешеходного перехода или в неположенном месте со словами: *«Я – взрослый, поэтому вижу, что сейчас ничего»*

страшного, если мы перебежим, но ты так никогда не делай!» Мы должны четко отдавать себе отчет, что ребенок усвоит не слова, а действия.

Второй важный обучающий момент - **проговаривание, объяснение логики своих действий** на дороге: *«Почему я сейчас перехожу дорогу именно так?», «Куда мне надо смотреть сначала?», «Мы убедились, что все машины остановились, и только теперь можем идти!», «Смотри, машина проехала на наш с тобой зеленый, что могло бы случиться если бы мы не посмотрели по сторонам?»* и т. п.

Очень часто маленькие дети, полностью доверяя нам, идут с нами за руку, не задумываясь, что и как мы делаем на дороге. А важно, чтобы ребенок понимал наши действия, их смысл и учился постепенно поступать не просто подражая нам, а понимая **ЗАЧЕМ И ЧТО** нужно сделать ради своей безопасности. Постоянно проводите анализ конкретных дорожных ситуаций, которые вы встречаете с детьми, или ошибок, которые допускает ребенок на дороге: *«Смотри, сейчас...», «Как ты думаешь, почему так произошло?», «Кто допустил ошибку? Какую?», «А как нужно было правильно?»*

Если ребенок допустил на дороге ошибку, которая привела к опасной ситуации, не кричите на него и не ругайте, выплескивая тем самым страх, который вы испытали за него. Ведь из-за своего роста и еще пока не сформированного бокового зрения дети дошкольного возраста физически не видят весь обзор дороги и приближающуюся опасность, они неосознанно отвлекаются на то, что им интереснее. Хотите сами в этом убедиться? Для этого достаточно просто присесть перед дорогой до уровня роста ребенка и посмотреть на дорожную ситуацию его глазами. Вместо выплескивания своих эмоций, спокойно и обстоятельно обсудите с ребенком, что случилось и почему. Это принесет ему колоссальную пользу и укрепит доверие между вами!

Также может помочь **совместное составление стандартных маршрутов** движения по улице с ребенком. Привлекайте ребенка к выбору маршрута по знакомой ему местности и направлениям. И потом даже в незнакомых местах, советуйтесь с ним: *«Как ты думаешь, как нам сейчас лучше пойти вот до того дома, чтобы было безопаснее?»*

Кроме этого, попробуйте **разыгрывать с ребенком дорожные ситуаций** (с куклами, игрушками, машинками). У дошкольников наглядно-действенное и предметно-образное мышление - поэтому важно, чтобы в объяснении того или иного правила безопасности, или, наоборот, опасных дорожных ситуаций мы использовали как можно больше наглядного материала. Соорудите на полу в комнате дорогу, выложите из карандашей или других подручных материалов, постройте дома вдоль дороги, поставьте машины, обозначьте пешеходные переходы, некоторые из них могут быть даже надземными (мостами). Используйте кукол или мягкие игрушки в качестве пешеходов.

Просмотр и обсуждение мультфильмов по теме. Мультфильмы очень помогают нам в формировании у детей тех или иных знаний и даже умений. Однако **ОЧЕНЬ** важно не просто дать ребенку посмотреть мультфильм, но и обсудить с ним, какие выводы он должен из него сделать.

Мультфильмов про безопасность на дороге немало. Среди них:

- Мультсериал «Ну, погоди!», выпуски № 2, 5, 12, 18.
- Мультсериал «Смешарики», серии «Гармония светофора», «Где кататься?», «Самая страшная машина», «Зебры в городе».
- Мультсериал «Уроки тетушки Совы».
- Мультсериал «Аркадий Паровозов».

И самыми, на наш взгляд, полезными по данной теме являются серии мультсериала «Робокар Поли. Правила дорожного движения», сезон 2. Этот мультфильм представляет собой полноценные видеоуроки по дорожной безопасности для детей.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВ ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЕНКОМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ:

Задание 1:

Предлагаем вам посмотреть вместе с детьми мультфильм «Робокар Поли. Правила дорожного движения» серию 1 «Перебегать дорогу опасно!»

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw3Z6F1CqXE>

После просмотра задайте детям следующие вопросы:

Почему мальчики в начале мультфильма решили перейти дорогу в неположенном месте?

Почему Кевин, несмотря на предостережение мамы, побежал через дорогу? К чему это привело?

Можно ли вырываться из рук родителей на дороге? И как взрослые должны держать тебя за руку, чтобы этого не произошло?

Сможет ли Робокар Поли помочь всем на свете ребятам, которые нарушают правила безопасности на дороге?

Всегда ли самый короткий и удобный маршрут является безопасным?

Какие правила безопасности на дороге ты узнал из этого мультфильма?

Задания, которые можно будет предложить ребенку после возобновления свободных прогулок и передвижения по городу:

Задание 2

Во время поездки на машине вместе с детьми наблюдайте за дорожной обстановкой, обратите внимание на дорожные знаки. Попросите ребенка найти знаки, изображенные ниже. Обсудите, зачем их надо знать пешеходу.

Задание 3

Гуляя с детьми, предложите им найти дорожные знаки, изображенные на иллюстрации. Устройте с ребенком соревнование, кто за пять минут найдет больше знаков «Пешеходный переход», «Место остановки автобуса и (или) троллейбуса» и т. д.



Правила безопасности на воде



Купаться надо часа через полтора после еды.



Если температура воды менее $+16^{\circ}\text{C}$, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.



При температуре воды от $+17$ до $+19^{\circ}\text{C}$ и температуре воздуха около 25°C , в воде не следует находиться более 10-15 минут.



Плывать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.



Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.



Нельзя близко подплывать к судам.

Правила безопасности на воде



Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.



Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.



Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.



Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.



Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.



Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.



Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

На пляжах и в других местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены запрещающие знаки безопасности;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и др.);
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с них и с не приспособленных для этих целей сооружений воду;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- подавать сигналы ложной тревоги.

Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, их плавание на непригодных для этого средствах (предметах), совершение на водных объектах других неприемлемых действий.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа. При этом ответственность за безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

Эксплуатация пляжей в местах отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.

Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к воде площадка. В целях обеспечения безопасности в местах обучения плаванию должны быть в наличии плавательные доски, спасательные круги, шесты, плавательные поддерживающие пояса, электромегафоны и другие современные средства, обеспечивающие безопасность обучаемых и инструкторов.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водоеме с пологим дном без свай, коряг, острых предметов, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющими плавать и нырять. Купание детей проводится под контролем взрослых.

СПАСАНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, при возможности немедленно сообщите о происшествии в службы экстренной помощи и зовите на помощь окружающих.

Оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах, приступайте к спасанию.

Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого подручного предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски и т.п.), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.

Если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего (в холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма, сбросьте только обувь). Приблизившись к утопающему, постарайтесь успокоить и ободрить его, возьмите его обеими руками сзади за плечи, стараясь избегать судорожных попыток ухватиться за вас, и плывите к берегу.

Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу, подхватив рукой за подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если вы подняли на берег пострадавшего в бессознательном состоянии необходимо до прибытия скорой помощи удалить из дыхательных путей воду, для чего:

- очистите полости рта и носа пострадавшего от ила или тины;
- уложите его животом вниз на бедро своей согнутой ноги так, чтобы его голова была ниже груди, и вода из легких шла вниз в направлении рта и носа, путем надавливания на спину пострадавшего, сжимать его грудную клетку;
- после того, как вода вытечет, если дыхание не восстановилось, уложите его на спину, на ровную твердую поверхность с откинутой назад головой, приступайте к проведению искусственного дыхания.

САМОСПАСАНИЕ

Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Вынырните на поверхность воды, сделайте глубокий вдох, примите горизонтальное положение, раскинув при этом руки и ноги как можно шире, успокойтесь, отдохните, восстановите дыхание. Затем примите вертикальное положение в воде, удерживаясь на плаву энергичными движениями рук и ног, и продвигайтесь в направлении берега, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руку, зовите на помощь, стараясь привлечь к себе внимание.

Если свело судорогой мышцу, энергично разотрите или ущипните ее.

При падении в воду необходимо:

- сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение;
- в воде вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрчивать силы на ненужные движения;
- при приближении спасателей подать сигналы поднятием руки, а также свистом;
- находясь в холодной воде и вдали от берега, принять свободную позу, по возможности согнуть ноги с поднятыми коленями, прижать руки к бокам и

груди. Время от времени выполнять непродолжительные движения или напрягать попеременно мышцы ног, живота, рук и шеи, одновременно подавать сигналы бедствия;

- при падении в холодную воду нескольких человек - сгруппироваться, прижаться друг к другу, положить руки друг другу на плечи для сохранения тепла.

Для борьбы с сильными течениями необходимо:

- не старайтесь сразу же бороться с течением и пытаться добраться до ближайшего берега, а, поддерживая себя на поверхности, спокойно сориентируйтесь. Самый надежный способ быстрее выбраться из опасного места - это пересечь течение поперек. Если же оно закручивает по кругу, то старайтесь удалиться от центра круга, плывя по течению и постепенно сворачивая в сторону;

- сильные течения наиболее опасны не на больших глубинах, а на мелководье, где под водой могут оказаться камни, коряги, затонувшие деревья. Борясь с ним, необходимо сгруппироваться, энергично выпрямиться, повернуть туловище навстречу течению, попытаться встать на дно и удержаться на месте. В случае неудачи плывите по течению, придерживаясь основного потока до тех пор, пока он не вынесет на более спокойное и широкое место реки;

- может случиться, что сильное течение понесет вас на каменную глыбу, а для того, чтобы избежать столкновения, нет уже ни сил, ни времени, тогда необходимо сгруппироваться, попробовать повернуться ногами вперед, с их помощью ослабить силу удара, затем ухватиться за глыбу. Если не удастся повернуться ногами вперед навстречу глыбе, следует сгруппироваться, вытянуть вперед руки и таким образом ослабить силу столкновения;

- бороться с течением, плыть против него имеет смысл лишь в тех случаях, когда пловцу угрожает опасность быть занесенным к водопаду, плотине, турбинам гидроэлектростанции. Во всех остальных случаях для того, чтобы выбраться из быстрого течения, необходимо использовать его силу, двигаясь в направлении потока и немного поперек, в сторону того берега, к которому ему необходимо добраться.

При попадании в водоворот:

- чтобы выбраться из водоворота бывает достаточно десяти-пятнадцати энергичных толчковых движений ногами в сочетании с координированными действиями рук (поскольку обычно протяженность водоворота определяется несколькими метрами);

- если вы все же очутились в самом центре водоворота и все попытки выбраться из него оказались безуспешными, не теряйтесь, а наберите побольше воздуха в легкие и нырните под водой, двигайтесь по течению, найдите течение воды, которое, изменив направление, устремляется вверх (такое имеется обязательно), и, воспользовавшись им, вы в несколько гребков очутитесь на поверхности за пределами водоворота.

Правила пребывания на солнце



В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна.



Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.



Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.



За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).

Правила пребывания на солнце



Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.



Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.



При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.



Правила противопожарной безопасности у открытого огня



Разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых.



Разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это делать на голой земле.



Не балуйся с петардами, фейерверками и т.п.: легкого дуновения ветерка достаточно для возникновения большого пожара.



В случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей.



Будь внимателен: упавшую искру необходимо как можно скорее потушить горской земли, водой.



Если пожар начался, бегите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

Спасение утопающих



Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего, этот человек тонет и ему нужна помощь.

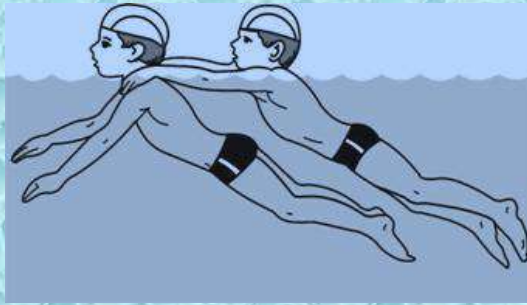


Всегда важно сообщить взрослым о тонущем человеке! Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега. Спасать человека лучше, используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6 - 7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того, кто ушел под воду.



Спасение утопающих



Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом.



Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей.

Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.