

## План-конспект занятия кружка «ЮДП»

### «Правила безопасного поведения на воде»

Дата: 12.10 2020 г.

Учитель: Ступак Т.С.

#### 2. Цели и задачи урока:

**Образовательные** – помочь учащимся освоить правила безопасного поведения на воде и замерзших водоемах.

**Развивающие** – развитие умения анализировать ситуацию и предвидеть потенциальную ее опасность, умение применять полученные знания, развитие умения индивидуальной и парной работы.

**Воспитательные** – воспитание осторожности, воспитание ценностного отношения к своей жизни, здоровью и жизни других людей.

**Метод проведения:** рассказ, беседа, объяснение, демонстрация.

#### Ход урока:

1. Проверка памяток по безопасному поведению при пожаре на транспорте.

2. Жизнедеятельность человека всегда была неразрывно связана с водой. Вода покрывает две трети поверхности Земли. Она была надежной преградой, защищавшей от нападения врагов, и в то же время служила удобной дорогой, обеспечивая стороны жизнедеятельности человека, вода способствовала расселению по Земле человека. Поэтому общение человека с водой требует определенных знаний и умений по безопасному поведению на воде.

Славяне, населявшие в древности русские земли, прекрасно владели искусством плавания, в период правления Петра I плавание входило в число обязательных дисциплин в военных учебных заведениях, великий полководец А.В. Суворов считал, что умение плавать играет значительную роль при ведении боевых действий.

В настоящее время водоемы широко используются человеком для нужд экономики, для активного отдыха, для закаливания организма. Тем самым вода становится опасной для жизни и здоровья людей. Ежегодно по разным причинам в мире погибают на воде от 150 до 200 тысяч людей, в России – до 16 тысяч. В основном это дети.

Анализ причин гибели людей на водоемах свидетельствует о том, что более половины несчастных случаев происходит во время купания, а остальные причины – это аварии на морских судах, наводнения, движения на замерзших водоемах.

Лето- прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

И так – **ситуация**: вы решили отдохнуть у реки и конечно же искупаться. С чего же мы начнем?

1. Надо выбрать правильное место для купания. **Место** должно быть вам **знакомым, без водорослей, коряг, без иных посторонних предметов на дне. Лучше всего, конечно пляж** или специально отведенные места для купания.
2. Обследовать **место для купания**, наметить себе **предел для заплыва**, в воду заходить осторожно.
3. Лучшей температурой для купания считается **температура воздуха не ниже +25 градусов, а температура воды – не ниже + 18 градусов**. Также на купание влияет **сила ветра и влажность воздуха**.
4. Для того, чтобы отдых на воде не обернулся трагедией, необходимо соблюдать ряд общих правил поведения на воде во время купания.

#### **Запрещается:**

- купаться вблизи пристаней плотин, водозаборных станций и других гидротехнических сооружений, где стоит знак «**Купаться запрещено**»;
- прыгать и нырять в воду в незнакомых местах, купаться в одиночку;
- заплывать за буйки;
- выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
- устраивать игры с «захватами»;
- в шутку кричать «Тону! Помогите!»;
- заплывать далеко на надувных предметах;
- не подплывать к водоворотам;
- купаться после плотной еды;
- «до посинения», до переохлаждения;
- купаться после долгого пребывания на солнце;
- купаться в шторм и при сильных волнах.

**Если действительно случилась беда на воде, то надо уметь правильно действовать** и оказывать помощь пострадавшему.

**Ситуация вторая** – оказались в беде сами.

1. Если попали в водоворот, то надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
2. Если судорогой свело ноги, сохранять спокойствие, плыть на спине. При стягивании пальцев рук надо быстро сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение в сторону и разжать кулак.
3. При судороге в икроножной мышце необходимо обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе за пальцы.

4. При судороге мышц бедра необходимо ухватить ногу с наружной стороны ниже голени и потянуть назад к спине. Разработка сведенной мышцы приводит к исчезновению судорог.
5. Если руки или ноги заплелись водорослями, сохранить спокойствие и спокойными движениями освободить конечности от водорослей.
6. Плавая при волнении водной поверхности вдох производить в промежутки между волнами.

**Ситуация третья** – оказался в беде другой человек. Демонстрация видеофильма.

1. Подплыть к тонущему со стороны спины, если человек не контролирует себя и паникует.
2. Обхватить тонущего способом:
  - «за голову»
  - «с захватом под мышками»
  - «с захватом под руку»
  - «с захватом выше локтей»
  - «с захватом за волосы и за воротник»
3. Вытащить пострадавшего на берег. Демонстрация видеофильма.

И так мы рассмотрели один вид бедствия и оказание помощи тонущему в летнее время. Но для нашего региона характерны бедствия на воде в зимнее время – это поведение на замерзших /незамерзших/ водоемах. Часто оплошность людей приводит к трагическим последствиям: движение по непрочному льду пешком и на автомобилях, зимняя рыбалка.

Наша задача уметь действовать самому и помочь пострадавшему, провалившемуся под лед.

**Ситуация первая** – если вы провалились под лед сами.

1. Не следует панически барахтаться, освободиться от лишних вещей.
2. Опереться за кромку льда, приняв горизонтальное положение, вытащить конечности на лед.
3. Без резких движений выкатиться на лед и не вставая, переместиться от опасного места. Прочувствовав прочность льда встать и выбираться в том направлении откуда пришли.
4. Греться у костра, поменять одежду /можно воспользоваться одеждой друзей/, пить горячий чай. По возможности добраться до ближайшего поселения или домика.

**Ситуация вторая** – если провалился под лед другой человек.

1. Выдвигаться к попавшему в беду по тому же пути.
2. Не доходя /желательно ползти/ к пострадавшему на расстояние /зависит от прочности льда/, подать ему подручные средства в виде палок, досок, одежды, веревок и вытащить из воды.
3. Двигаться до безопасного места по одному на расстоянии 5-6 метров.

4. Далее мы с вами подведем итоги урока. Для этого вам необходимо выполнить одно задание. Выполнение задания.

*Домашнее задание:*

1. Повторить правила оказания помощи терпящим бедствия на воде.
2. Найти примеры спасения человека в художественной литературе, у друзей и родителей.