



Министерство образования
Республики Тыва
Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Республики Тыва
"Республиканский центр развития
дополнительного образования "
ГБОУ ДО РТ «РЦРДО»
✉ Московская ул., д.44, Кызыл, 667001;
☎/☎(39422) 23536, 27075,
E-mail: yntur-tuva@mail.ru;

Начальникам
муниципальных органов управления
образованием Республики Тыва
Департамент Мэрии по образованию
г. Кызыла

№ 403 от «10» июня 2022 г.

Уважаемые руководители!

В целях формирования культуры безопасности жизнедеятельности учащихся и обучения подрастающего поколения основам безопасного поведения и недопущения фактов травматизма детей от внешних факторов ГБОУДО РТ «РЦРДО» направляет методические рекомендации в муниципальные органы разработанные Министерством просвещения Российской Федерации для использования в работе и принятия дополнительных мер по усилению безопасности несовершеннолетних, по предотвращению дорожно-транспортных происшествий, недопущению их безнадзорного нахождения на берегах водоемов, представляющих потенциальную опасность.

Приложение: в формате PDF.

С уважением,
директор

Т.В. Ефимова



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического обеспечения
физического воспитания»



 / Н.С. Федченко

2021 г.

**Методические рекомендации по безопасному поведению
обучающихся на воде в период обучения в образовательных
организациях и в рамках летней оздоровительной кампании**

Москва 2021 г.

Методические рекомендации по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Методические рекомендации одобрены экспертным советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 4 от 26.05. 2021г.).

Методические рекомендации предназначены для образовательных организаций, в том числе оздоровительных лагерей и всех участников образовательных отношений.

Содержание

1.	Общие положения	4
2.	Механизмы формирования безопасного поведения обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании	5
3.	Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения» обучающихся на воде в образовательных организациях	9
4.	Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения» обучающихся на воде в рамках летней оздоровительной кампании	11
5.	Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения обучающихся на льду»	18
6.	Список литературы	22

1. Общие положения

Плавание является универсальным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание один из немногих видов спорта, который разностороннее и гармонично развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку, предупреждая сутулость, является прекрасным средством закаливания детского организма. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека навсегда и может спасти ему жизнь при возникновении опасных ситуаций и несчастных случаев, приводящих к увечьям и летальным исходам среди несовершеннолетних.

Отдых на воде – один из лучших видов отдыха, особенно летом. Много удовольствия приносят детям купание, плавание, прогулки на катерах и лодках и т.д. Однако пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводят к несчастным случаям, гибели людей.

Несмотря на ряд мер, принимаемых органами исполнительной власти в сфере образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, социальной защиты и общественными организациями (РОПСВОД, РОСТО и др.), число несчастных случаев на воде остается значительным. Поэтому требуются новые подходы к решению этой важной социальной проблемы.

По данным МЧС России в 2020 году на 14% возросло число утонувших детей по сравнению с показателем 2019 года. Одной из причин роста числа случаев гибели детей на воде стала снижение контроля за детьми со стороны родителей и/или лиц их замещающих.

В связи со спецификой плавания как вида спорта особую значимость приобретают вопросы обеспечения безопасности при проведении занятий на воде. Образовательные организации и все участники образовательных отношений должны совместно работать в данном направлении, обратив

особое внимание на реализацию первоочередных задач обучения в части приобретения необходимых знаний, умений и навыков по предупреждению травм и несчастных случаев на воде, спасению тонущих и оказанию первой помощи пострадавшим на воде, использованию навыков плавания и ныряния.

С целью профилактики опасных ситуаций и несчастных случаев по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании необходимо проведение комплексных мероприятий, посвященных обеспечению безопасности образовательного процесса по плаванию, подготовке детей к летним каникулам, их безопасному поведению на воде во время отдыха в летний период, а также в зимнее время на открытых водоемах.

Методические рекомендации по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и во время летней оздоровительной кампании предназначены для использования общеобразовательными организациями в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность и классных часов.

Методические рекомендации рассматривают организационные, содержательные и методические аспекты обеспечения безопасности на воде и могут быть использованы в образовательных организациях для работы с обучающимися.

2. Механизмы формирования безопасного поведения обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании

В настоящее время в общеобразовательных организациях Российской Федерации созданы предпосылки для развития навыков физической активности, включая плавание.

Основными механизмами по созданию условий формирования безопасного поведения обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании будут являться: организационно-методические, кадровые и информационные.

Организационно-методические механизмы:

формирование условий для освоения обучающимися в образовательных организациях, в том числе обучающимися

с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, базовых жизнеобеспечивающих навыков плавания;

соблюдение установленных требований по охране труда и технике безопасности, санитарно-гигиенических норм, правил безопасности во время занятий физической культурой и спортом, в рамках урочной, внеурочной деятельности, физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий;

обеспечение контроля за техническим состоянием спортивного оборудования и мест проведения занятий;

обеспечение медицинского сопровождения образовательного и учебно-тренировочного процесса по плаванию;

организация проведения инструктажа по охране труда и технике безопасности во время занятий плаванием;

привлечение большего числа обучающихся к регулярным занятиям плаванием в рамках школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций, имеющих условия для обучения плаванию;

организация в образовательной организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с профилактической направленностью (по предупреждению опасных ситуаций и несчастных случаев на воде; участие обучающихся в общественно-полезной деятельности, участие в работе клуба «Юный спасатель» способствует формированию навыков оказания первой помощи на воде; участие в социально - значимых спортивно-массовых мероприятиях, в программу которых входят соревнования по плаванию);

организация и проведение уроков «безопасности» в рамках освоения учебных предметов «Физическая культура», «Окружающий мир», «Основы безопасности жизнедеятельности», а также в рамках внеклассной и внеурочной деятельности;

планирование «уроков безопасности» с учетом психологофизиологических особенностей обучающихся и необходимости создания условий для положительной мотивации усвоения материала;

разработка комплекса профилактических мероприятий (тематические занятия, экскурсии, наглядные пособия и т.д.) с обучающимися по теме «Безопасное поведение на воде и водных объектах»:

– «Техника безопасности во время занятий плаванием в бассейне»;

- «Безопасность на открытых водоемах», «Мое безопасное лето»;
- «Правила безопасного поведения на воде и первая помощь при утоплении», «Правила поведения на воде во время летнего отдыха»;
- «Поведение на льду открытых водоемов в зимнее время», «Правила поведения у водоемов во время весеннего паводка», «Опасность весеннего льда»;
- организация и проведение занятий с обучающимися по формированию навыков безопасного поведения на воде, приемов спасения тонущих и оказания первой помощи пострадавшему на воде; правил поведения техники безопасности на маломерных судах; способов применения различных спасательных средств, требований безопасности во время массовых купаний;
- организация и проведение инструктажей по правилам поведения на воде в летнее, зимнее, весеннее время.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде проводит ответственное лицо образовательной организации не реже трех раз в год в преддверии сезонов «лето, зима, весна» (с использованием учебного фильма или мультимедийной презентации);

- организация и проведение воспитательных мероприятий: экскурсии в специализированные водные центры с прослушиванием лекций специалистов спасательных служб, бесед инструкторов по плаванию; проведение творческих конкурсов на лучшее стихотворение, рисунок, плакат, поделку;
- изготовление наглядной агитации, в том числе и совместно с обучающимися (стенды, памятки, листовки, стенгазеты).

В классных уголках должны быть оформлены информационные стенды по технике безопасности на воде в зимнее и летнее время. Для их оформления необходимо привлекать обучающихся, родителей, а также специалиста по охране труда, заместителя директора по воспитательной работе, педагогических работников «Основ безопасности и жизнедеятельности», «Физической культурой», медицинского работника;

- проведение викторин, спортивно-туристических игр, содержание которых направлено на выявление сформированности знаний, умений и навыков по данной теме;
- организация проектной исследовательской деятельности (обучающиеся старших классов могут быть включены в исследования,

посвященные анализу причин травм и гибели несовершеннолетних в результате несчастных случаев на воде;

– разработка плана «Недели безопасности на воде» по профилактике несчастных случаев на воде, а также организации работы летних оздоровительных лагерей.

участие в подготовке и проведении мероприятий по обеспечению безопасности обучающихся на воде, проводимых государственными органами и советами ВОСВОДА;

привлечение для подготовки и проведения мероприятий по безопасному поведению на воде специалистов служб спасения, медицинских работников, преподавателя-организатора основ безопасности жизнедеятельности и психологов;

воспитание у обучающихся чувства гражданского долга, привлечение их к участию в деятельности по охране жизни людей на воде;

проведение анкетирования или опроса, направленных на выявление уровня информированности обучающихся по данной теме и их отношение к этой проблеме;

осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении безопасного поведения обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании в соответствии с компетентностью и должностными обязанностями педагогических кадров.

Кадровые механизмы:

методическое обеспечение деятельности педагогических работников образовательной организации по основам безопасного поведения на воде в летний, зимний и весенний период;

организация обучения педагогического коллектива, включающую такие формы, как семинары, круглые столы, дискуссионные площадки, курсы повышения квалификации, инструктивно-методические и практические занятия по основам обеспечения безопасности образовательной среды во время занятий по обучению плавания;

Информационные механизмы:

применение разного способа поиска информации по безопасному поведению обучающихся на воде с помощью использования электронных изданий, сайта МЧС России и других служб по данному направлению;

разработка и распространение среди обучающихся, родителей (законных представителей) раздаточный материал (буклеты, памятки, листовки) по правилам поведения на воде;

размещение информации о правилах безопасного поведения на воде во время проведения учебных занятий, в период летнего отдыха: на стендах, школьной сети Интернет, школьных средствах массовой информации, оформление уголков «Меры предосторожности и правила поведения на водоемах».

3. Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения» обучающихся на воде в образовательных организациях

В организации занятий плаванием ведущая роль отводится педагогическому работнику физкультурно-спортивного профиля (далее – педагог).

До начала занятий в бассейне необходимо провести собрания с обучающимися и их родителями (законными представителями). Следует рассказать о предстоящих занятиях и необходимых принадлежностях (купальный костюм, шапочка, резиновые тапочки, мыло, губка и т.д.); ознакомить обучающихся с расписанием занятий, порядком прихода в бассейн и ухода из него, с внутренними правилами бассейна и требованиями безопасности на занятиях, донести до сведения родителей информацию о значении плавания, как необходимого жизнесберегающего навыка.

В организационный период, подготавливается вся необходимая документация: список обучающихся, с медицинским допуском к занятиям, заверенный печатью руководителя образовательной организации; предварительный список умеющих и не умеющих плавать; рабочий журнал; журнал инструктаж по технике безопасности и др.

Важным аспектом деятельности педагога является: подготовка места для занятий в соответствии с требованиями безопасности и организация образовательной деятельности с соблюдением педагогических принципов и методики обучения.

При организации занятий необходимо:

- создание безопасной образовательной среды и соблюдение требований безопасности во время занятий плаванием;
- соответствие плавательного бассейна гигиеническим нормам требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды по

регламентирующим нормам СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

- наличие квалифицированных специалистов, соответствующего профиля;

- пошаговая доступность бассейна.

Количество обучающихся в группе на одном занятии не должно превышать 12 человек на одного инструктора (педагога). Плотность загрузки бассейна должна соответствовать СП 2.1.3678-20 приложение № 4 «Виды бассейнов и санитарно-гигиенические требования к их устройству».

Педагог, обязан:

- проводить с обучающимися инструктаж о правилах поведения на воде;

- иметь план-конспект занятия;

- проверять наличие спасательных средств;

- иметь информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося;

- готовить места занятия для сухого плавания и в бассейне;

- осуществлять постоянный контроль за числом обучающихся;

- обеспечивать соблюдение порядка и правил безопасности обучающимися в раздевалках, душевых и в бассейне;

- исключать факторы и причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

Медицинский персонал совместно с администрацией образовательной организации организует и проводит ежегодное обследование всех обучающихся по установленной форме; совместно с педагогом распределяет обучающихся на группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

При занятиях плаванием обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения на воде.

Температура воды в бассейне должна соответствовать нормам СП 2.1.3678-20 приложение № 4 «Виды бассейнов и санитарно-гигиенические требования к их устройству»

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	25 - 28
Оздоровительный	26 - 29
Учебные для детей до 7 лет	30 - 32
Учебные для детей старше 7 лет	29 - 30

4. Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения» обучающихся на воде в рамках летней оздоровительной кампании

Водоемы являются опасными в любое время года. Независимо от вида водоёма необходимо знать и соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Организация летнего отдыха детей включает в себя оздоровительное плавание, обучение плаванию, спортивное плавание, водные праздники, требования к которым регламентированы от 24 марта 2021 г. № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16» и СП 2.1.3678-20.

При проведении занятий плавания в условиях естественного водоема главное - обеспечение безопасности и соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований.

Использование открытых водных объектов для купания детей допускается только при наличии документа, подтверждающего его соответствие санитарным нормам предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) предъявляющим санитарно-эпидемиологические требования к охране прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения, выданного органами, осуществляющими функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Купание детей осуществляется в специально отведенных и оборудованных местах. На берегу оборудуются навесы от солнца и устанавливаются кабины для переодевания, туалеты.

Площадь водного зеркала в месте купания на проточном водоеме должна быть не менее 5 м² на одного купающегося (в купальнях – не менее 3м²).

В местах, отведенных для купания, не должно быть выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок, скорость течения не должна превышать 0,5 м/сек (для взрослых) и 0,3 м/сек (для детей).

Границы водоема в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 25-30 метров один от другого и не дальше 25 метров от мест с глубиной 1,3 м, глубина акватории которого не должна превышать:

- для детей дошкольного и младшего школьного возраста не более 0,7 м;
- для детей старшего возраста – 1,2 метра.

Пляж должен отвечать санитарным нормам и правилам, огражден забором со стороны суши. Плавающие купальни надежно закрепляются и соединяются с берегом мостиком или трапом, а сходы в воду должны иметь перила.

Дно участка для купания должно иметь постепенный уклон от 0 до 1,5 метра без ям, уступов, коряг, крупных камней и посторонних предметов.

Перед началом массового купания акватория должна быть обследована аквалангистами и очищена от опасных посторонних предметов.

За организацию и проведение всех мероприятий с детьми отвечает начальник лагеря. За безопасность детей во время занятий на воде ответственность несут назначенные для этого должностные лица. В ходе этих мероприятий обязательно присутствие медицинского работника.

На должность инструктора по плаванию и спасателя могут быть назначены лица, имеющие соответствующую подготовку, подтверждаемую документами установленного в Российской Федерации образца и дающие право на данный вид деятельности.

Одновременно купаться может не более 10 детей как в открытом водоеме, так и в бассейне. При организации купания детей наблюдение ведут 2 взрослых (вожатый, инструктор по плаванию), один находится в водоеме, второй наблюдает с берега.

Купание детей в открытых водоемах рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни, при температуре воздуха не ниже +23°C и

температуре воды не ниже +20°C. После недели регулярного купания допускается снижение температуры воды до 18°C для основной и подготовительной групп. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2-5 минут с постепенным увеличением до 10-15 минут. Купание сразу после приема пищи не рекомендуется.

Дети любого возраста не должны купаться до озноба.

Обучающимся нельзя входить в воду вспотевшими и разгоряченными сразу после приема солнечных ванн или подвижных игр.

Обучение плаванию проводится в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий, а также во время купания. Для не умеющих плавать подготовительные упражнения проводят на суше, практическое обучение – в воде с применением специальных плавательных средств (пояса, нарукавники, надувные манишки и др.). В группе одновременно может заниматься не более 10 человек.

К занятию следует заранее подготовить необходимый инвентарь: плавательные доски, резиновые круги, надувные модули, мячи, громкоговоритель (микшер).

При отсутствии естественных водоемов возможна организация купания детей в бассейнах, которые должны отвечать гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов. В процессе эксплуатации бассейна остаточное содержание (концентрация) химических веществ, применяемых для обеззараживания, в воде и воздухе (зоне дыхания) не должно превышать гигиенические нормативы.

При устройстве открытых бассейнов по периметру участка предусматриваются ветро и пылезащитные полосы древесных и кустарниковых насаждений шириной не менее 5 м со стороны проездов местного значения и не менее 20 м со стороны магистральных дорог с интенсивным движением.

На пути движения от душа к ванне бассейна должны размещаться ножные ванны с проточной водой, размеры которых исключают возможность их обхода или перепрыгивания. В ножные ванны должна подаваться очищенная и обеззараженная вода из системы водоподготовки бассейна или системы питьевого водоснабжения.

Для удаления загрязненного верхнего слоя воды в стенках ванн должны предусматриваться переливные желоба или другие технические переливные устройства.

Для покрытия обходных дорожек, стен и дна ванн должны использоваться материалы, устойчивые к применяемым реагентам и дезинфектантам и позволяющие проводить качественную механическую чистку и дезинфекцию.

Обеззараживание воды, поступающей в ванны плавательных бассейнов, должно быть обязательным для всех типов бассейнов.

В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний разрешается посещение бассейна только при наличии у детей справок о медицинском осмотре, в том числе детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз.

Посетителям бассейна обязательно принятие душа с тщательным мытьем. Не допускается использование стеклянной тары во избежание порезов и втирание в кожу различных кремов, мазей перед пользованием бассейном.

Дети в летний период обязаны получить знания и умения, необходимые для обеспечения безопасности своей жизнедеятельности.

Материалы к проведению «уроков» безопасного поведения обучающихся на воде в рамках летней оздоровительной кампании

Правила безопасности на воде

Умение плавать – одна из важнейших гарантий безопасного времяпровождения на воде, но необходимо помнить, что даже хороший пловец должен быть внимательным и осторожным, соблюдать дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду.

Лучшее время суток для купания – 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.

Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.

Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Не плавать в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не 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.

Не подплывать близко к судам.

Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

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

Следите за играми детей даже на мелководье.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Действия в воде и у воды в опасных ситуациях

Обучающиеся должны знать и обладать навыками поведения в опасных ситуациях. Основной причиной трагедии на воде является паника, которая приводит к потере контроля за своим телом. 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.

Попадая в заросли водорослей, не нужно придаваться панике. Плывите медленно, не делая резких и быстрых гребков, освобождаясь от стеблей, не поднимая высоко руки от воды.

Попадая в водоворот, нужно набрать в легкие как можно больше воздуха, нырнуть под воду и резко под водой свернуть в сторону от водоворота.

Попадая в сильное течение, не пытайтесь плыть против него, плывите по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайтесь 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, по сути, вдоль берега), так как каналы обратной тяги обычно не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используйте силу волн, пусть они накатываются на вашу спину и подталкивают к берегу.

Главный враг любого пловца – судорога

Судорога сводит руку, одну ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, при купании в прохладной воде или длительном плавании одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.

При судорогах необходимо действовать следующим образом:

изменить стиль плавания – плыть на спине;

при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;

при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;

при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;

произвести укалывание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место;

все делать не резко, без паники, чтобы не вызвать судорогу всего тела.

Спасение утопающих

Тонуший человек практически никогда не кричит, у него просто нет сил на это, он борется за глоток воздуха, поэтому если видите, что у кого-то 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.

При отсутствии возможности использования спасательных средств (большая удалённость пострадавшего от берега, отсутствие лодки и т.п.) спасение утопающего осуществляется вплавь.

Привлечь внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», попросить вызвать «Скорую помощь» и «Спасателей», скинув одежду и обувь доплыть до утопающего, при условии, уверенности в своих силах и умении плавать и действовать в экстремальной ситуации.

Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему. При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек.

Плыть к пострадавшему следует способом кроль на груди, голову держать над водой, чтобы не упустить тонущего из вида.

При извлечении утопающего из воды необходимо быть осторожным. Подплывать к нему следует сзади. Схватив за волосы или подмышки, нужно повернуть утопающего вверх лицом и плыть к берегу, не давая захватить себя.

Оказание первой помощи должно начаться сразу же после извлечения пострадавшего из воды.

Пострадавшего кладут на живот на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любым куском материи удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли, ил. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов.

После освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают реанимационные мероприятия.

Катание на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и не полностью оборудованной лодке.

Перед посадкой в лодку надо осмотреть все и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, черпака (лейки) для отлива воды.

Посадку в лодку производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с нее.

Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам.

Запрещается: катать детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс теплоходов и катеров, близко подходить к ним и двигаться по судовому ходу, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде, кататься в районах пляжей и прочих мест купания людей.

Особенно опасно подставлять борт своей лодки набегающей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось.

Если лодка опрокинется, в первую очередь, надо оказывать помощь не умеющим плавать, держась за борт лодки, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Необходимо помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Для предотвращения несчастного случая на воде очень важно научиться хорошо грести и управлять лодкой.

5. Рекомендации к проведению «уроков безопасного поведения» обучающихся на льду

Важной задачей образовательной организации является помочь обучающемуся освоить прикладные способы деятельности, которые окажутся необходимыми ему в сложных жизненных ситуациях.

Для этого необходимо в процессе изучения правил поведения на льду природных или искусственных водоемов выстроить систему работы:

структурированное содержание основных правил поведения на воде с учетом психофизических особенностей детей;

направленная деятельность по пропаганде безопасного поведения на воде в осенне-зимний период;

совместная творческая деятельность, позволяющая расширить базовый уровень знаний и способов безопасного поведения на воде и в случае оказания помощи пострадавшим;

формирование у педагогических работников знаний в области профилактики безопасного поведения на воде;

тесное взаимодействие с родителями (законными представителями) в этом направлении.

В процессе деятельности обучающихся по изучению правил поведения на льду природных и искусственных водоемов в осенне-зимний и ранний весенний периоды должны быть сформированы не только универсальные учебные действия, но и умения предвидеть опасную ситуацию.

Меры безопасности и правила поведения на льду природных и искусственных водоемов.

С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах и прудах нельзя использовать его для катания и переходов – «молодой» лед вначале тонкий, непрочный и веса человека не выдерживает.

В структуре льда образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить.

В местах замерзания веток, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее, такие места запорошил снег, и передвигающийся по льду человек часто терпит бедствие.

Чтобы без риска можно было находиться на льду, он должен быть прочным, иметь определенную толщину. Прочным льдом считается прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком.

При оттепели, изморози, снегопаде или дожде лед обычно покрывается водой, а затем замерзает. И становится белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Пеший или на лыжный переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому переходить можно только там, где разрешен переход и имеются указатели входа с берега на лед, вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Важно помнить особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, даже если внешне он по-прежнему кажется крепким.

Установлено, что толщина льда должна быть: для одиноких пешеходов – не менее 5 см, для группы людей – не менее 7 см (каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга), для гужевого транспорта – не менее 15 см, для автотранспорта – 20-25 см, для массового катания – не менее 25 см.

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой возникает немало опасных для катания и переправ мест. К ним относятся майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий; проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

Прежде чем кататься на льду, надо убедиться в его прочности.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда.

При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить помощи и утонет.

При необходимости перехода по льду следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 м, внимательно при этом следить за товарищем, чтобы вовремя оказать ему помощь.

При перевозке небольших по величине, но очень тяжелых грузов по льду следует класть их в сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

Что делать, если провалились под лед?

не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;

широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;

по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;

попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу;

передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

Приемы оказания помощи терпящим бедствие на льду

При оказании помощи человеку, провалившемуся под лед, к пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты и другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленном веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем, оказывающий помощь, отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед. Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда.

При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съемных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются кошки и багры.

Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно. Если под ногами у него провалился лед, надо, расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь.

Строгое соблюдение мер предосторожности на льду – главное условие предотвращения несчастных случаев во время ледостава.

Оказать немедленную помощь терпящему бедствие на воде благородный долг каждого гражданина.

Список используемой литературы:

1. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" до 01.01.2027 г.
2. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
3. «Методические рекомендации по безопасному поведению детей на водных объектах в осенне-зимний период», Антонов Н.В., Зубков В.Г. Субботина Т.В., Ляхова Е.В.
4. Методические рекомендации «Организация воспитательной работы с обучающимися по теме: «Безопасное поведение на воде», Саратов 2011 г.
5. Межведомственная программа «Плавание для всех».
6. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание», автор составитель Грибачева М.А., ФГБУ «ФЦОМОФВ», Москва 2020 г.
7. Дипломная работа по профилю «Безопасность жизнедеятельности на тему: «Методика проведения занятий по теме «Безопасное поведение на воде» ГОУВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Шендарев А.В., Красноярск 2011 г.
8. Учебник «Плавание», под редакцией Н.Ж. Булгаковой, Москва «Физкультура и спорт», 2001г.
9. Учебное пособие для вузов «Плавание», А.Д. Викулов, изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004г.
10. «Учите школьника плавать», Кубышкин В.И., Москва 1988.
11. Безопасность детей на воде, В.А. Попович, ОБЖ, 2010 г.
12. Опасные ситуации на воде: (урок в 5-6 кл.), статья, С.А. Зубова, ОБЖ, 2010 г.
13. Безопасность детей на воде, В. А. Попович, ОБЖ. Основы безопасности жизни: ежемесячный информационный и научно-методический журнал, 2010 г.

14. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по г. Москве. Раздел пресс-центр «Летняя оздоровительная кампания. Требования к организации купания детей в оздоровительных организациях» <http://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/6292-letnyaya-ozdorovitelnaya-kampaniya-trebovaniya-k-organizatsii-kupaniya-detej-v-ozdorovitelnykh-organizatsiyakh>.

15. Главное управление МЧС России, раздел безопасность граждан: «Безопасность детей в период каникул», «Безопасность жизнедеятельности детей», «Безопасность на воде», «Реанимация пострадавшего», <https://www.mchs.gov.ru/>.

16. Главное управление по Республике Тыва МЧС России, «Памятка «Тонкий лед», <https://17.mchs.gov.ru/>.

17. Портал детской безопасности Спас-экстрим <https://spas-extreme.mchs.gov.ru/>.

