

Відпочинок на природі.

Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.



Мета уроку

- розглянути правила безпечної поведінки на воді;
- розвивати і формувати практичні вміння та навички учнів аналізувати, попереджувати небезпечну поведінку на воді та надавати першу допомогу постраждалим на воді;
- виховувати уважне ставлення до правил та розуміння необхідності їх виконання.

Всі ви чекаєте літніх канікул-чудової довгоочікуваної пори. Улітку батьки прагнуть, щоб ви відпочивали, загоряли, купалися. Іноді можуть вас забрати на солені озера, на море або десь до родичів далеко в гості. Безмежне море, стрімка річка чи маленький ставок приносять багато радості. Проте не можна забувати про правила безпечного відпочинку. Адже, на жаль, ця краса іноді може стати небезпечною.



ОСОБЛИВОСТІ КУПАННЯ В РІЗНИХ ВОДОЙМАХ

На нашій планеті можна зустріти різні водойми – ставки, озера, річки, моря, океани. Збираючись купатися, людина повинна знати особливості купання в різних водоймах.

Наприклад, збираючись поплавати *у річці*, треба пам'ятати, що температура води може бути низькою, особливо якщо це гірська річка. Вода в річці постійно рухається, що завдає незручності тим, хто плаває. Причому течія в деяких місцях може бути занадто великою для початківців.

Купаючись *у морі*, пам'ятайте, що хвилі можуть віднести вас далеко від берега і ви не зможете повернутися назад. Море – це глибока водойма.

Найчастіше нам доводиться плавати *у ставках*. Збираючись це зробити, спочатку виберіть місце, обстежте дно. Вода в ставках завжди тепліша ніж у річках, стояча, але не завжди чиста.

Безпечний пляж

Одним із показників безпеки та чистоти водойми та пляжу є екологічний сертифікат «Блакитний прапор». Для того, щоб отримати такий сертифікат, об'єкт повинен відповідати 32 критеріям, найважливішими з яких є:

- якість води;
- чистота території;
- наявність рятувальної вежі та кваліфікованих рятувальників;
- доступність питної води на території пляжу;
- урахування потреб людей з інвалідністю.



Як уникнути теплового удару

Повітряні й сонячні ванни — корисні види загартовування, а легка засмага свідчить про те, що влітку ви чудово відпочили. Але засмагати треба обережно!

Опіки, теплові та сонячні удари — не дивина серед відпочивальників, які нехтують порадою лікарів не ходити на пляж з 10-ї до 16-ї години та збільшувати час перебування на сонці поступово, починаючи з 5–10 хвилин.

Лікарі радять засмагати, користуючись сонцезахисними кремами та спреями, бажано тими, які мають ступінь захисту вище 20.

Якщо не вдалося уникнути опіку, шкіра почервоніла і болить, обробіть уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищайте їх від сонця. У разі сильних опіків, коли плечі, спина, живіт, руки, ноги вкрилися пухирями, слід звернутися до лікаря. Проколювати ці пухирі в жодному разі не можна.

Ще один обов'язковий атрибут на пляжі — головний убір: капелюх, панама, бейсболка чи бандана. Він убереже вас від теплового і сонячного удару. Пам'ятайте: голову треба неодмінно захистити!



У спекотні дні люди забувають про небезпеку. Пірнають та купаються до перевтоми, запливають далеко від берега. Інколи може судомити ногу.

Судома –

*це болюче скорочення м'язів,
що не залежить від волі людини.*

Судома в свідомості людини сіє паніку і страх, що посилює її згубну дію. Щоб такого не трапилось, треба знати, що судома настає від перевтоми або переохолодження. При судомі допоможе масаж напружених м'язів. Можна захопити ступню рукою і сильно потягнути на себе пальцями догори, тримати поки не пройде біль.

Небезпечні ситуації на воді



Під час судоми можна захопити ступню рукою і сильно потягнути на себе пальцями догори, тримати поки не пройде біль.



У водоймах, де багато рослин, пливіть на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів.



Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийміть положення “медуза” і звільніться

Біля берегів морів і океанів часто виникають *розривні (зворотні) течії*, які віддаляють усе від берега. Якщо вас захопило такою течією, то не намагайтеся боротися з нею. Рухайтесь паралельно берегу, тому що такі течії зазвичай вузькі

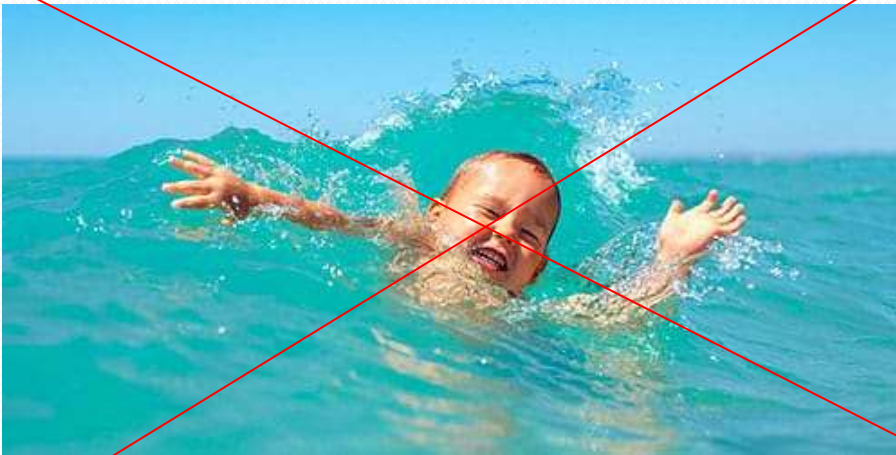
Небезпечна течія має такі ознаки:

- спінений, холодний струмінь води біля берега;
- ділянка води в морі, що змінює колір;
- з'являється рухлива смуга піни, водоростей або сміття;
- збивається ритм хвиль.



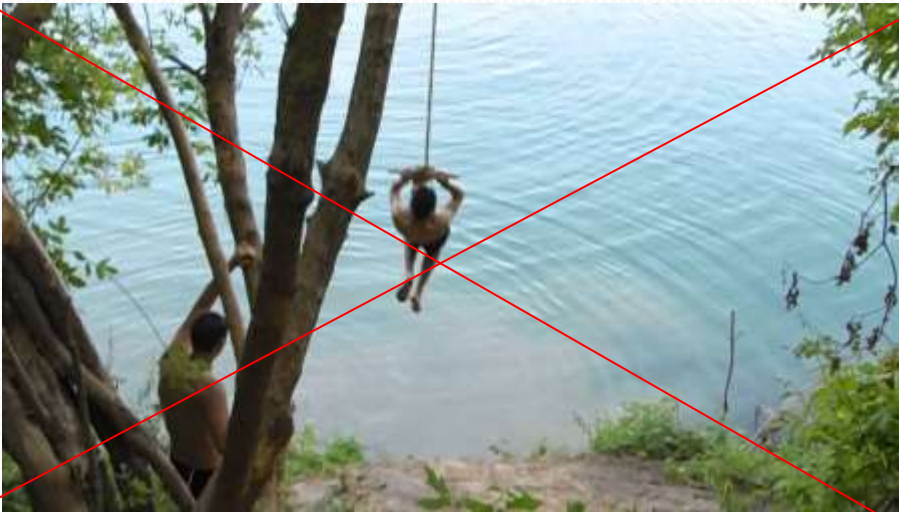
«Не можна» для дітей молодшого віку:

- залишати дітей без нагляду;
- різко кидати дітей у воду;
- силоміць змушувати йти у воду;
- акцентувати увагу дітей на страхові дитини перед водою;
- улаштовувати ігри з м'ячем біля води;
- залишати дитину саму у воді.



Небезпечна поведінка на воді.

- ігри з м'ячем біля води;
- стрибки з «тарзанки»;
- купання в непристосованому місці;
- зіштовхування людей з берега, човна;
- підпливання до механізованих плавзасобів;
- смикання плавців за ноги під водою;
- переоцінка власних сил.



Є 10 «Не», які застерігають вас від небезпеки на воді

- Не купатись у негоду: грозу, шторм, дощ.
- Не запливати за огорожу.
- Не підпливати до човнів, скутерів, катамаранів, катерів.
- Не стрибати у воду зі споруд та плавальних засобів, не призначених для цього.
- Не запливати на надувних подушках та матрацах далеко від берега.
- Не пустувати у воді – це заважає оточуючим і може бути небезпечним.
- Не сідати в жодний плавальний засіб без дорослих.
- Не пересідати з місця на місце або із судна на судно на плаву.
- Не пірнати з плавального засобу.
- Не кататися поблизу великих суден, дамб, шлюзів, причалів, мостів.

Порятунок на воді

На жаль, тонуть не лише плавці-початківці. Найбільший ворог того, хто почав тонути, — паніка. Тому думайте про те, що боятися пізно, треба діяти. Покличте на допомогу.

Намагайтеся не піднімати голову та руки над водою. Пам'ятайте, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійтеся занурити голову — з'явиться додаткова сила, що виштовхуватиме вас із води. Подивіться на досвідчених плавців. Вони плывуть, тримаючи голову у воді, й лише на мить повертають її вбік, щоб зробити вдих. Верблюди не такий вправний плавець. Але коли йому доводиться перепливати річку, він лягає на бік, щоб «потопити» свої горби й набути додаткової плавучості.

Якщо ви побачили, що людина тоне, допоможіть їй. Протягніть руку (тільки у тому разі, якщо стоїте на мілині або вас хтось міцно тримає). Киньте їй надувний матрац або іграшку чи рятувальний круг. Сповістіть рятувальників або покличете на допомогу дорослих.

Рятувальник(ця) на воді

Рятувальник/рятувальниця на воді — це людина, відповідальна за безпеку людей, які перебувають у воді (плавальний басейн, аквапарк, пляж).

Ця професія досить складна, потребує певних навичок. Однією з найважливіших вимог до рятувальників на воді є вміння добре плавати.

Рятувальники/рятувальниці проходять спеціальний тренінг із порятунку та надання першої допомоги.

У деяких країнах рятувальники належать до служби екстреної медичної допомоги.



Домашнє завдання:

Скласти пам'ятку
“Безпечна поведінка на воді”.

Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - zhannaandreeva95@ukr.net