



# Безопасный отдых у воды

7 класс

Урок 4

От глупого риска до беды близко.

*Русская поговорка*

**Возможные опасности, связанные с водой.** Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться *правил безопасного поведения в воде*:

— не нырять в незнакомых местах;

— не заплывать за буйки;

— не приближаться к моторным лодкам и к судам;

— не устраивать игры в воде, связанные с захватами;

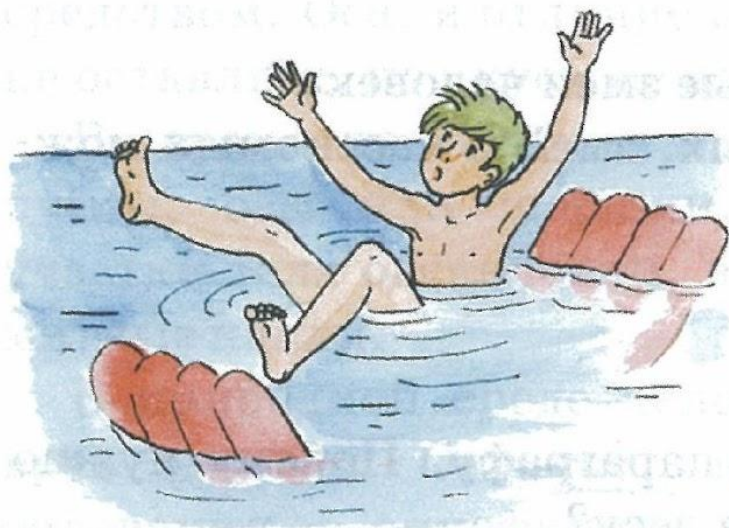
— если что-то произошло в воде, никогда не пугаться и не кричать. Во время крика в лёгкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность;

— не плавать в одиночку: в случае опасности товарищ поможет.

Нарушение этих правил является главной причиной гибели людей на воде.



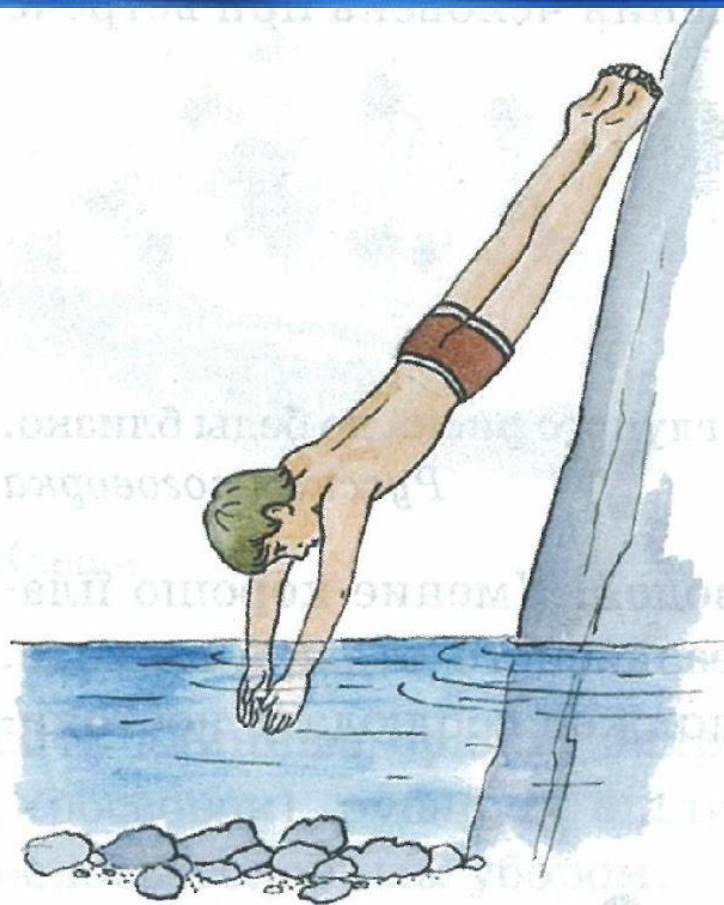
Плавание в судоходных местах



Баловство в воде

### *Запрещается:*

- находиться в воде на надувном матраце или камере если вы не умеете плавать;
- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей;



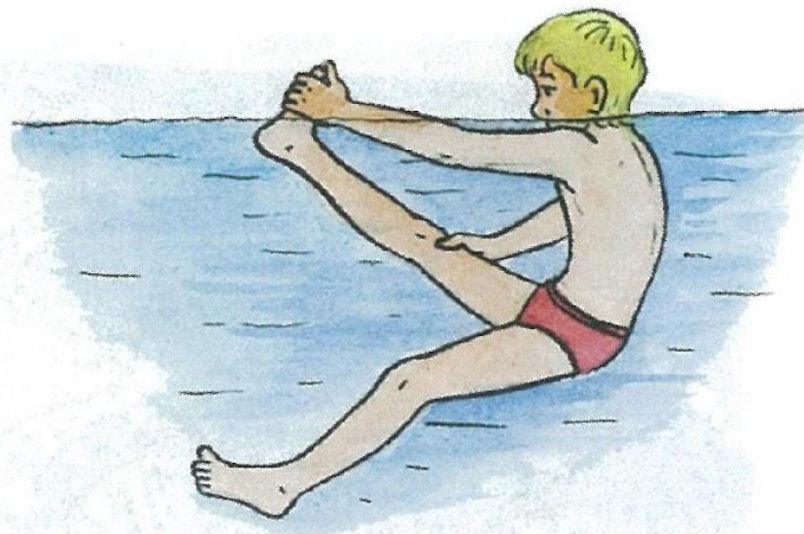
Ныряние с откоса

- прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
- резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приёма пищи или в состоянии утомления;
- подавать крики ложной тревоги;
- купаться в штормовую погоду и во время грозы;
- загрязнять и засорять водную акваторию и берега.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться *судороги* конечностей — ног или рук.

### *При появлении судорог ног:*

- лягте на спину, стараясь при этом массировать мышцы ног, затем медленно плывите к берегу;
- позовите на помощь находящихся поблизости людей;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз. Затем возьмитесь двумя руками под водой за голень сведённой ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, сделайте это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог — до боли щипайте пальцами мышцы ног;
- после прекращения судорог плывите к берегу.



Судороги ног

Если *судорога* сводит *мышцы рук*, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки.

При *судорогах мышц живота* следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

Если вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил возвращаться обратно, то главное в этом случае — не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. Время от времени делайте остановки, отдыхайте на спине.

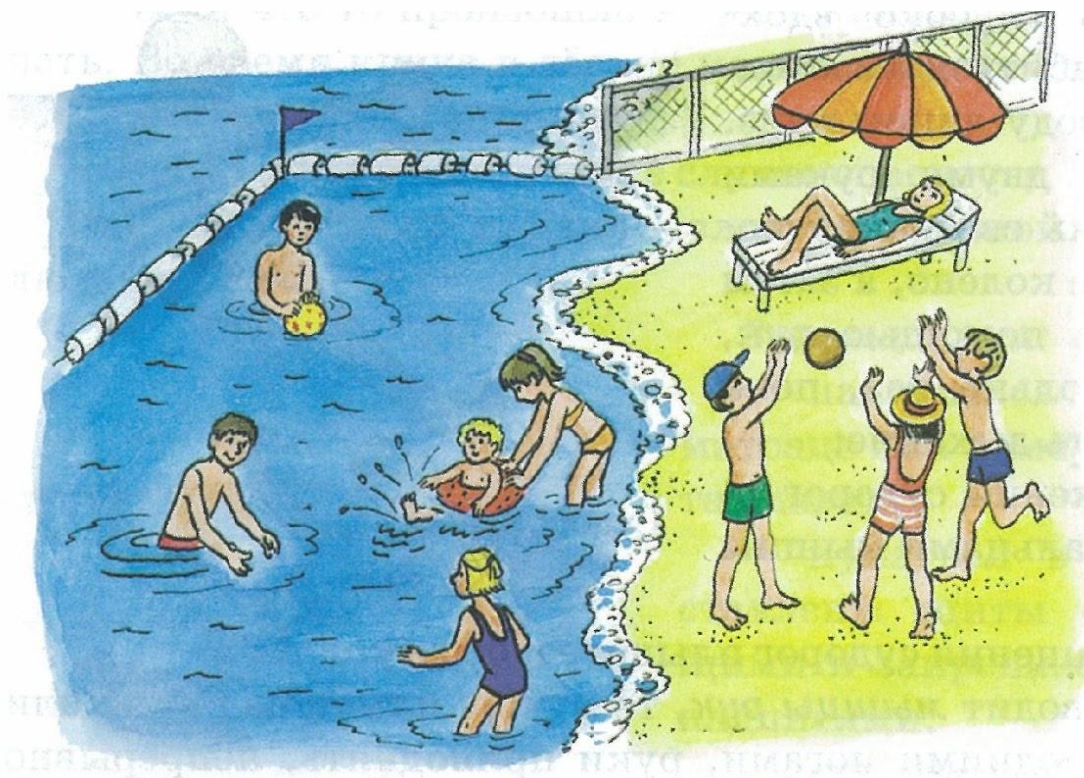
*Если вы захлебнулись водой:*

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

**Правила поведения при купании в оборудованных местах.** Купаться следует в специально оборудованных местах: на пляжах, в бассейнах, купальнях — и обязательно ознакомившись с правилами поведения на воде и внутреннего распорядка мест для купания.

**На пляже:**

- не нарушайте правила поведения в общественных местах;
- купайтесь и играйте только в специально отведённых и обозначенных местах.



На пляже



**Правила поведения при купании в необорудованных местах.**  
Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина и нет сильного течения.



Запомните общие правила для тех, кто любит купаться:

- начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду;
- в воде следует находиться 10–15 минут;
- перед заплывом необходимо предварительно смочить тело водой или обтереть влажной тканью (полотенцем).



Наличие на берегу знака «Купаться запрещено» означает, что требования по обеспечению безопасного купания здесь не выполнены.

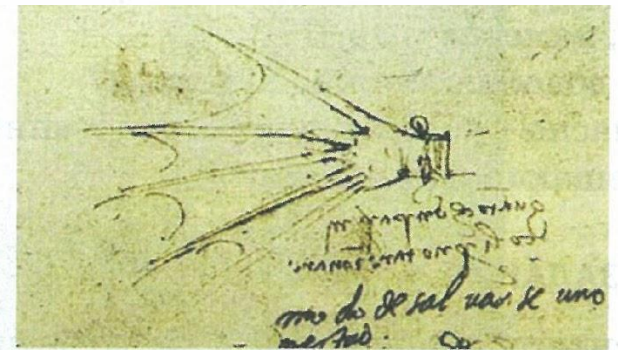
**Меры безопасности при использовании различных плавательных средств.** Для не умеющих плавать или плохо плавающих особую опасность представляют различные надувные плавающие средства: камеры, матрацы, пояса, нарукавники и т.д. При неумелом обращении с ними вас может отнести далеко от берега, или в самый неподходящий момент они могут сдуться или лопнуть.

Приятные лодочные прогулки могут оказаться далеко не безобидными. Катаясь на лодке, надо быть очень внимательным. Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, не вставайте резко и не раскачивайте её. Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы.

Вода и водоёмы представляют определённую опасность. Помните об этом необходимо! Ваша безопасность часто зависит от вас самих.



Один из прототипов водолазного костюма создал Леонардо да Винчи. Конечно, он был не первый, но всё же его тоже интересовал вопрос о длительном нахождении под водой. Его костюм состоял из плотной кожи, не пропускающей воду. Имел большой карман на груди для заполнения воздухом, что в конечном итоге позволяло с лёгкостью всплыть на поверхность. Дыхательная трубка была гибкая (вероятно, сделанная из тростника, окутанного кожей), она соединялась с куполом, который плавал на поверхности, и со шлемом костюма. Да Винчи также изобрёл и спасательный круг, дошедший до наших дней почти без изменений.



Эскизы Леонардо да Винчи