

## Классный час о правилах поведения на воде.

Безопасное поведение на воде — один из главных аспектов жизни, с которым учителя должны познакомить школьников. Удобнее всего проводить такой классный час перед летними каникулами, чтобы информация не утратила свою актуальность.

Очень хорошо будет пригласить на классный час о поведении на воде сотрудника МЧС, который сможет ответить на все вопросы, а также познакомит с главными способами оказания первой помощи. Однако, если такой возможности нет, можно познакомить с правилами поведения самостоятельно.

### Правила поведения на воде для школьников

Отдых на природе — волшебное средство оздоровления организма. Летом начинается чудесная пора купального сезона, зимой на водоемах устраивают катки, занимаются рыбной ловлей. Однако счастливое времяпрепровождение может закончиться плачевно, если не соблюдать простейшие правила безопасного поведения на воде.

Задача родителей и педагогов объяснить детям доступными им способами элементарные нормы безопасности.

### Правила безопасного поведения на воде летом

Чтобы избежать печальных последствий отдыха у водоема, каждый человек должен своевременно научиться плавать, знать меры безопасности и способы оказания первой помощи. Ни в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра взрослых у водоема и тем более в воде.

### Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным

- **Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме.** По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания на 100 %.
- **Не паниковать и не бояться.** Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.
- **Купаться сразу после еды не рекомендуется,** лучше подождать 1,5 — 2 часа.
- **Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов.** Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания.
- **Можно купаться только в специально отведенных для этого местах.** Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна и прочий мусор, за который легко зацепиться.
- **Не заплывать за буйки и специальные ограждения,** отвечающие нормам безопасности.
- **Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов,** лодок и других сооружений, не приспособленных для этого.
- **Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам и другим видам водного транспорта.** Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду.
- **Избегать заболоченных мест.** Зачастую под водой прячутся тина и водоросли, в которых можно запутаться. Если это произошло, не надо пугаться, лучше позвать на помощь или медленно выбираться самому. Грести нужно у самой поверхности воды, а также делать частые остановки, чтобы освободиться от стеблей растений.
- **Запрещается резко входить в воду** после длительно пребывания на солнце, организму необходима адаптация к перепаду температур.
- **Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека.** Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.
- **Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами.** Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.
- **Нельзя входить в водоем во время шторма,** сильного прибоя, непогоды.
- **Запрещается подавать ложные просьбы о помощи.**

- **Нельзя баловаться в воде**, толкать кого-то в воду, неожиданно подплыть под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями.

### **Беседа на тему: «Правила безопасности на воде»**

**Цель:** формирование у детей представления о безопасном поведении на водоёме.

#### **Задачи:**

- Развивать способности к осмысленности восприятия опасности на водоёме.
- Закреплять знания об основных спасательных средствах.
- Развивать внимание, мышление, речь.
- Воспитывать чувство осторожности, ответственного поведения за свою жизнь и жизнь окружающих.

#### **Ход беседы.**

«Ребята, сегодня мы поговорим о воде, о её пользе и вреде. Вода – одно из самых важных для живых организмов веществ. При недостатке воды жизнь организмов нарушается. Растения увядают и могут погибнуть. Животные, лишенные воды, быстро погибают. Потеря воды опаснее для организма, чем голодание: без пищи человек может прожить больше месяца, без воды – несколько дней. Вода – добрый друг и помощник человека. Но бывают ситуации, когда вода может стать для человека врагом. В каких случаях это может быть?»

В какое время года вы чаще всего стремитесь к водоемам? (Летом и зимой)

Почему летом? (Летом жарко и хочется искупаться, поплавать на чем-нибудь).

Для чего вы идете к водоему зимой? (Покататься на коньках).

Сегодня мы подробно поговорим о поведении у воды летом. Чтобы не испортить себе отдых, надо соблюдать определенные **правила безопасного поведения**.

- В вашем возрасте можно ходить купаться только в присутствии родителей, или других взрослых людей.
- Купаться можно в теплое время и в теплой воде. Часто причиной утопления может быть переохлаждение организма в холодной воде. Купание в холодной воде может привести к тяжёлым заболеваниям.
- Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.
- Уметь плавать. Если ты не умеешь плавать, находишься там, где мелко, рядом с берегом. Не гонись за друзьями, которые поплыли. Сразу ты плавать не научишься.
- Необходимо ограничивать время нахождения в воде. Даже если вы хорошо плаваете, но находитесь в воде очень долго, вы можете не заметить, что вы устали, а вода это не земля, где вы в любое время можете присесть и отдохнуть. В воде это сделать невозможно. В результате у вас может не хватить сил, чтобы доплыть до берега. Контролируйте свои силы и самочувствие в воде. Лучше выйти раньше из воды, отдохнуть, позагорать.
- В местах, отведённых для купания, есть специальные знаки (буйки, флажки и т.д.), которые ограничивают зону купания. Никогда не заплывайте за пределы указанной зоны купания. Мы не знаем причины определения этой зоны. Понятно одно, что это сделано для безопасности отдыхающих.
- Недопустимы игры в водоёмах с удерживанием противника под водой – он может захлебнуться.
- Не следует плавать на камерах, самодельных плотках и других собственно изготовленных самодельных плавательных средствах.
- Нельзя нырять в незнакомых местах.

#### **Практическое занятие**

##### **Как избавиться от судорог.**

- 1) Позовите на помощь людей.
- 2) Постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду.
- 3) Возьмитесь двумя руками под водой за голень сведённой ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока хватает дыхания.
- 4) При продолжении судорог до боли щипайте голень ноги.
- 5) Захватите двумя руками большой палец ноги и потяните на себя.
- 6) После прекращения судорог смените стиль плавания, полежите некоторое время на спине, затем медленно плывите к берегу.

**Если вы захлебнулись водой.**

- 1) Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- 2) Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками
- 3) Очистите рот и нос от воды, сделайте несколько глотательных движений.
- 4) Восстановите дыхание, ложитесь на живот, двигайтесь к берегу.
- 5) При необходимости позовите на помощь людей.

**Если вы увидели тонущего человека.**

- 1) Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!»
- 2) Бросьте ближе к утопающему спасательный круг, резиновую камеру и т.д.
- 3) Вызовите скорую помощь.
- 4) Если утопающий рядом с вами - не дайте ему схватить вас за шею или руку, подплывите к нему сзади и схватите за волосы. Переверните на спину, приподнимите голову. (но не всегда возможно самостоятельно помочь).

Если мы все будем соблюдать правила безопасности поведения на воде, наш отдых пройдет удачно и весело.

Какие правила безопасности на воде нарушили герои стихотворения?

У большой и глубокой реки  
Жили-были одни чудаки.  
Был у них непослушный характер:  
Выплывали они на фарватер,  
В незнакомых ныряли местах,  
На непрочных катались плотках,  
И дырявую лодку качали,  
И не знали тревог и печали.  
А однажды, во вторник как раз,  
Разноцветный надули матрас  
И поплыли на нем за буйки...  
Больше нет чудаков у реки!

Я думаю, ребята вы запомните правила поведения во время купания. И не забывайте самое главное правило: **Чтобы не было беды – будь осторожен у воды!**

ГБОУ «Центр «Дар»  
Глинских К. В.