

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ДЕНЬ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ

Методичні рекомендації

Чернігів
2012

День безпеки на воді. Методичні рекомендації. – Чернігів, 2012, 24 с.

Автор-укладач – завідувач методичного кабінету навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Чернігівської області Кожухар О.А.

Методичні рекомендації для проведення у загальноосвітніх навчальних закладах та оздоровчих дитячих закладах «Дня безпеки на воді» - просвітницького заходу, що має за мету навчання дітей та молоді правилам безпечної поведінки на воді, прийомам рятування потопуючого та надання йому першої медичної допомоги. Також розміщені матеріали для використання у різних видах заходів, пов'язаних з відпочинком на воді.

Призначені для використання у навчальному процесі мережі навчальних закладів МНС України та навчальних та оздоровчих закладів МОН України, проведення заходів профілактичної роботи фахівцями структурних підрозділів ГУ МНС України в Чернігівській області в районах та містах області.

Рецензент – Ольчедасівська В.М., методист науково-методичного центру управління освіти Чернігівської міської ради.

Обговорено та схвалено на методичній нараді навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Чернігівської області. Протокол № 8 від 18 червня 2010 р.

Схвалено Головним управлінням МНС України в Чернігівській області (вих. № 64-5/20-3904 від 30.06 2010 р.)

Вступ

Літо – пора підвищеної небезпеки для дітей та юнацтва. Тут поєднуються збільшення місць відпочинку, кожне з яких несе певні загрози для життя і здоров'я (ліс, річка, гори) та збільшення вільного часу, який не завжди може контролюватися батьками та дорослими. Тому профілактична робота, навчання дітей правилам безпечної поведінки на природі набуває в цей період особливого значення.



Звичайно, в навчальних та оздоровчих закладах проводяться бесіди, інструктажі школярів та вихованців, доводяться правила поведінки. Але з метою підвищення ефективності профілактичної роботи, надійного закріплення отриманої дітьми інформації працівниками навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернігівської області декілька років поспіль проводяться «Дні безпеки на воді».

По-перше, діти з більшою увагою слухають незнайомих людей. По-друге, працівники Центру поєднують теоретичні заняття з практичними, яким надають значну перевагу. Залучення фахівців (представників рятувально-водолазної служби, медичних працівників) робить захід різноманітним, яскравим та змістовним. Третя важлива складова – різноманітне матеріальне забезпечення. В ході проведення заходу використовуються водолазне спорядження, акваланги, плавальні засоби, рятувальні засоби, засоби транспортування потерпілих, мультимедійне обладнання, мультфільми, електронні презентації. Четверта риса – залучення дітей до всіх практичних дій, що демонструються. Все це дозволяє провести змістовний, корисний і цікавий для дітей та юнацтва захід.

На наш погляд, такі заходи доречно проводити у загальноосвітніх навчальних закладах, пришкільних таборах відпочинку, дитячих оздоровчих таборах та санаторіях. Даний методичний посібник призначений для надання допомоги педагогічним працівникам освітніх закладів та навчально-методичних закладів системи МНС у проведенні профілактичної роботи з дітьми та молоддю.

Викладений порядок проведення «Дня безпеки на воді» є варіантом, який не виключає іншої послідовності та змісту заходу. Важливо при цьому зберегти наочність, ефективність, забезпечити повне виконання поставленої мети, залучити дітей до активної участі в практичних діях і не допустити порушення правил безпеки.

1. Планування «Дня безпеки на воді»

«День безпеки на воді» завчасно вноситься до загального плану роботи навчального (оздоровчого) закладу. З організаціями та силами цивільного захисту, що плануються до залучення в заході, проводиться погодження.

Безпосереднє планування заходу доречно проводити за 2-3 тижні до його проведення. В плані вказується мета проведення заходу, місце та час проведення, хто залучається до його проведення, потрібне матеріальне забезпечення. Обов'язково визначається відповідальність керівників за дотримання заходів безпеки в ході проведення окремих етапів заходу. В плані вказується час проведення складових частин заходу, їх короткий зміст, виконавці та місце виконання.

При виборі місця проведення заходу (це, як правило, беріг річки або озера) треба враховувати вимоги безпеки. Беріг не повинен бути високим та уривчастим, а дно водоймища повинно бути рівним, щільним, з пологим спуском без уступів, без мулу, водоростей, корчів та брухту. Повний зміст вимог до місця проведення заходу наведений у додатку 1.

Якщо поблизу немає водоймища, такий захід можна проводити і просто на відкритому майданчику. Але, зрозуміло, наочність та інтерес дітей при цьому буде не такими великими, ефективність проведеної роботи знизиться.

Як правило, план містить три частини – підготовчу, основну та завершальну. В підготовчій частині (проводиться за 3-4 дні до основної) передбачаються організаційні та навчальні заходи, що підвищують ефективність проведення «Дня безпеки на воді». Для педагогів це інструкторсько-методичні заняття, наради з визначення обов'язків та порядку проведення окремих елементів заходу, розподілу завдань між класами (загонами); для дітей – конкурси малюнків на тему «Безпека на воді», підготовка виступів агітбригад або окремих номерів за вказаною тематикою, написання диктантів або тестування за темою дотримання правил безпеки на воді, майстрування паперових корабликів з девізами безпеки та інше.

В основній частині плану вказуються послідовно всі елементи заходу (бесіди, виступи, конкурси, презентації, показові заняття та інше). Для кожного з них повинно бути вказано час і місце проведення та хто його проводить. В завершальній частині плану (1-2 дні після основної частини) визначаються терміни підведення підсумків, узагальнення досвіду, висвітлення заходу у засобах масової інформації.

План підписується особою, що його розробляє, погоджується з керівниками організацій, що залучаються до проведення заходу та затверджується керівником закладу. Варіант плану проведення «Дня безпеки на воді» наводиться у додатку 2.

2.1. Підготовча частина «Дня безпеки на воді»

Керівник навчального (оздоровчого) закладу, проводячи інструкторсько-методичне заняття, повинен довести до підлеглих план проведення «Дня безпеки на воді», нагадати їм основні правила проведення масових заходів, розподілити завдання між класами (загонами). Наприклад, до конкурсів малюнку, аплікацій, малюнку на асфальті доречно залучити школярів молодшого віку; до підготовки виступів агітаційної бригади – школярів середнього віку. У змаганнях можуть брати участь усі вікові групи, але, якщо планується проводити змагання у воді, доречно залучити тільки хлопців та дівчат старшого шкільного віку, які добре вміють плавати.

Конкурси малюнку проводяться за 3-4 дні до основної частини заходу, його підсумки підводяться напередодні. Того ж дня доцільно підготувати призи або грамоти переможцям конкурсу. Конкурс малюнку на асфальті, зрозуміло, потрібно проводити в день основної частини «Дня безпеки на воді» - зберегти зображення складно, актуальність буде втрачено. Якщо до конкурсу малюнку долучаються діти різного віку, визначення переможців доцільно провести з розподілом по віковим категоріям (молодший, середній, старший шкільний вік).

Особлива увага надається повному і безумовному дотриманню правил безпеки дітей. Кожний педагог призначається відповідальним на групу (клас, загін) дітей та зобов'язаний контролювати їх дії на кожному етапі заходу, включаючи переміщення.

За декілька днів до проведення основної частини у зручному для переглядання місці розміщується виставка наочних посібників. Також можна зробити виставку кращих малюнків, аплікацій.



Виставка наочних матеріалів

Написання диктантів або тестування за темою дотримання правил безпеки на воді можливо одночасно або послідовно у різних класах, з розподілом за складністю відповідно до класу. Виготовлення паперових корабликів доцільно провести на уроках праці, а залучити до цього учнів молодших класів.



Тестування зі знання правил безпеки на воді

Вчителі фізкультури можуть розробити умови проведення змагань, визначити їх послідовність та склад команд, що будуть приймати участь. Грамоти для переможців також можна підготувати завчасно, залишивши місце для вписування найменування команди.

2.2. Основна частина «Дня безпеки на воді»

Загальна тривалість заходу не повинна перевищувати 2-3 години. Це обумовлюється здатністю дітей концентрувати свою увагу. З цією ж метою, тобто збереження уваги до матеріалу, що викладається, треба змінювати форми доведення інформації. Дитина повинна не тільки слухати та дивитись, а приймати активну участь у заході шляхом залучення до конкурсів, змагань, показових виступів.

Треба розуміти: не можна просто заборонити дитині наблизитись до води. Вона знайде шлях до порушення заборони. **Головною ідеєю повинно бути навчання дітей правилам поведінки на воді, суворому дотриманню заходів безпеки, а не заборона.**

Починається захід, як правило, з урочистого шикування та представлення учасників і доведення до них порядку проведення заходу. Керівнику закладу або представнику підрозділу МНС України надається вступне слово.

При наявності мультимедійного обладнання частину заходів можна проводити у актовому залі, клубі або іншій аудиторії, яка здатна вмістити всіх учасників. Тут також треба поєднувати бесіду, презентацію з інтерактивними заходами: вікторинами, іграми, змаганнями. Бесіди повинні бути змістовними, але не тривалими за часом. 15-20 хвилин буде достатньо. Доповнити бесіду можна переглядом мультфільму з серії «Уроки безпеки».

Використовуючи електронну презентацію, треба нагадати основні правила безпечної поведінки на воді. При цьому доцільно показувати тільки саме зображення та пропонувати учасникам розповісти, яке правило або яке порушення правил показано на екрані та чому недоречно так поступати. Вислухавши 3-4 варіанта відповідей, до зображення на екрані додають текст, який коментує зображення та містить те або інше правило поведінки на воді.

Якщо є можливість, правильні відповіді у конкурсах, вікторинах треба заохочувати дрібними призами (кишеньковий календар, буклет, ручка). Це значно підвищує активність дітей та привертає їх увагу до наданої інформації. Завершуватись ця частина заходу може 2-3 номерами, що підготовлені учнями (вихованцями табору), – пісня, танок, вірш, невеличка сценка – які тематично пов'язані з безпекою на воді.



Виступ агітаційної бригади – «Танок жабенят».

Використання мультфільмів, слайдів, електронних презентацій дозволяє підвищити наочність заходу, у простій і доступній манері довести потрібну інформацію до дитини. Але основна частина заходу повинна проходити на березі річки, озера, іншого водоймища. Практична демонстрація правил поведінки на воді, прийомів рятування потопуючого та надання йому першої допомоги – основна складова заходу, яка надійно закріплює отриману дитиною інформацію.

Починати цей елемент заходу треба з демонстрації рятувальних засобів у дії. Фахівці рятувально-водолазної служби або підготовлені інструктори показують та коротко розповідають про призначення та загальну будову рятувального жилета, рятувального круга, кінця Олександра. Після цього за допомогою людини, що добре плаває, практично виконуються способи рятування людини.



Кидання кінця Олександра

Якщо є в наявності човен – демонструються правильний підхід човна до потерпілого та прийоми його підйому у човен. Треба звернути увагу на те, як не можна підходити до потерпілого (бортом) і пояснити саме чому так неможна робити (можливість перевертання човна).

Кожна дія коментується, зосереджується увага на правильних і неправильних способах кидання рятувального круга і кінця Олександра, захвату потерпілого. До практичного показу у ролі потерпілих на всіх етапах демонстрації дій (рятування, транспортування, надання допомоги) слід залучати глядачів. Це також підвищує увагу слухачів.

Часто фахівці рятувально-водолазної служби намагаються показувати прийоми роботи водолаза під водою. На наш погляд, робити цього не варто. Мета заходу – навчити навичкам, доступним будь-якій людині без спеціальної підготовки. Суто професійні прийоми дій водолаза під цю категорію не підпадають і навряд чи знадобляться не фахівцю, тому час на їх демонстрацію витрачається даремно.



Демонстрація водолазного обладнання

Можна продемонструвати водолазне спорядження та запропонувати одному з учасників приміряти його на себе. Така дія, як правило, викликає підвищений інтерес у учасників заходу, але приділяти їй багато часу не треба.

Наступний елемент – рятування людини, що потопає. Треба зробити особливий наголос, що рятувати потопачу людину може тільки фізично підготовлена людина, що вміє добре плавати. У іншому випадку є велика імовірність загибелі обох людей. Інструктор за допомогою одного з учасників заходу практично демонструє способи захвату людини, що потопає, повертаючи її при цьому в різні сторони, щоби було видно всім учасникам.

Після цього слід переходити до демонстрації правил надання першої медичної допомоги потерпілому. Детально порядок проведення серцево-легеневої реанімації описаний у додатку 5. Звернемо увагу на декілька важливих моментів. Як свідчить досвід, багато дітей мають уявлення про необхідність проведення штучного дихання та масажу серця, але майже ніхто не розуміє, що це не перша операція, яку проводять з потерпілим. Першою дією, і це необхідно підкреслювати при показі, є очищення ротової порожнини потерпілого від піску, мулу, водоростей, а легенів – від води. Також треба намагатись викликати блювоту у потерпілого. Проводити штучне дихання до цього безглуздо і веде тільки до втрати часу, якого і так для надання допомоги дуже небагато.

Після цього нагадування фахівець показує правильний порядок дій. Знов таки рекомендується показ провести двічі, з різних сторін. Це забезпечить добре розуміння дій дітьми.



Порядок проведення серцево-легеневої реанімації демонструється спочатку по елементах, коментуючи кожен дію: правильна постановка рук, сила натиску на грудину, прийоми штучного дихання. Після цього процес демонструється в комплексі у робочому темпі. Треба звернути увагу слухачів на відмінності реанімації дорослої людини, дитини та немовляти.



Показ порядку реанімації

На цьому етап навчання правилам поведження на воді можна завершувати. У вигляді перевірки набутих знань доцільно провести невеличкий конкурс або вікторину з 5-10 питань, які діти повинні були запам'ятати в ході показу прийомів рятування та надання допомоги.

Наступним елементом основної частини «Дня безпеки на воді» можуть бути змагання. Це може бути кидання рятувального засобу (рятувального круга, кінця Олександрова) на точність або дальність, кидання м'яча у обруч, закріплений на воді, естафети з наповнення кухлем сосуду для води та інше.

За досвідом, найбільшою популярністю серед дітей користуються змагання на воді. Головною вимогою тут є безумовне забезпечення безпеки дітей. Тому до змагань допускаються тільки діти, які добре вміють плавати та змагання проводяться під щільним контролем інструкторів з плавання. Для забезпечення постійного контролю рекомендується проводити змагання не більш ніж 4-5 команд одночасно при умові знаходження у воді не більш 8-10 учасників. При наявності достатньої кількості плавальних засобів (човнів, катамаранів) можна провести змагання на них.

Можливі види змагань наводяться у додатку 6. Можна проводити комбіновані естафети, тобто кожний номер команди повинен виконувати окреме завдання.

Завершується основна частина заходу нагородженням переможців у конкурсах малюнку, змаганнях, вікторинах та пусканням на воду паперових корабликів з правилами безпеки на воді.



2.3. Завершальна частина «Дня безпеки на воді». Висвітлення заходу у ЗМІ.

Підведення підсумків з педагогічним складом навчального закладу доречно провести у той самий день. В ході проведення підсумків необхідно визначити, чи досягнута мета заходу, які завдання виконанні краще, які – гірше, чи була на всіх етапах заходу забезпечена безпека дітей, які класи (загони) відмічаються за активністю, дисципліною у кращій бік.

Також обговорюється доцільність проведення окремих елементів «Дня безпеки на воді» чи заміни їх іншими елементами, шляхи удосконалення проведення окремих складових чи всього комплексу заходів, доречність залучення до проведення заходу тих або інших фахівців спеціальних служб (медичних, рятувальних, аварійних). За результатами проведення заходу у школі (таборі) доцільно випустити фотогазету.

З метою поширення інформації про захід, привертання уваги до існуючих проблем та профілактики нещасних випадків на воді рекомендується завчасно запрошувати на «День безпеки на воді» представників засобів масової інформації – телебачення, радіомовлення, друкованих видань та Інтернету. В Чернігівській області значну увагу приділяють цим проблемам газети «Деснянська правда вільна», «Чернігівські відомості», «Сіверщина». Також на співпрацю з проблем цивільного захисту і безпеки життєдіяльності налаштовані численні Інтернет-видання Чернігівської області: «Високий Вал», «Сіверщина», gorod.cn.ua та інші. А портал Інтернет-новин webtv.net.ua крім окремих матеріалів регулярно у взаємодії з НМЦ випускає ролики соціальної реклами, у яких відображаються основні правила безпечної поведінки, в тому числі і на воді. Чернігівське радіо також приділяє проблемам безпеки на воді значну увагу. Крім інформаційних матеріалів про надзвичайні події систематично виходять передачі просвітницького, профілактичного характеру, а радіогазета «Школа безпеки» щомісяця знайомить школярів з основними сезонними небезпеками. Можливостей для співпраці із засобами масової інформації багато, треба тільки проявляти ініціативу та наполегливість.

Рекомендована література

1. Наказ МНС України № 272 від 03.12.2001 р. «Про затвердження Правил охорони життя людей на водних об'єктах України».
2. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник/ за ред.. В.Г.Цапка. – К.: Знання, 2006. – 397 с.
3. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – К.: каравела, 2005. – 344 с.
4. Журнали «Надзвичайна ситуація», «Безпека життєдіяльності».

За отриманням мультиплікаційних фільмів та електронних презентацій за темою безпеки дітей звертайтеся до навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Чернігівської області за адресою: м. Чернігів, вул. гетьмана Полуботка, 70, тел. 699-601.

За отриманням допомоги у підготовці та проведенні заходів на воді звертайтеся до районних відділів ГУ МНС України в Чернігівській області, фахівців Чернігівської обласної рятувально-водолазної служби:

- Чернігівська міська рятувальна станція (м. Чернігів, вул. Набережна, 14, тел. 0462- 4-53-47);
- Новгород-Сіверська рятувальна станція (м. Новгород-Сіверський, вул. Пушкіна, 84, тел. 258-2-10-94);
- Сосницька рятувальна станція (сmt Сосниця, вул. Перемоги, 20, тел. 255-2-16-54);
- Остерська рятувальна станція (м. Остер, вул. Зайцева, 114, тел. 246-3-14-96);
- Прилуцька рятувальна станція (м. Прилуки, вул. Конотопський в'їзд, 33, тел. 237-3-31-04);
- Радульський рятувальний пост (сmt Радуль, вул. Низова, 17, тел. 241-2-87-24);
- Любецький рятувальний пост (сmt Любеч, вул.. Чернігівська, 8, тел. 241-2-34-49).

**Вимоги до обладнання місця проведення «Дня безпеки на воді»
(витяг з Правил охорони життя людей на водних об'єктах України,
затверджених наказом МНС України № 272 від 03.12.2001)**

Місця, що відводяться під пляжі, та місця масового відпочинку громадян біля води повинні відповідати таким вимогам:

розташовуватись вище місць скидання промислових та побутових стічних вод і бути віддаленими від них та портових споруд, пірсів, причалів та ін. на відстань, погоджену з органами санітарного нагляду і портів;

прибережна територія має бути добре спланована, обладнана туалетами, роздягальнями, мати дощові стоки;

пляжі та місця масового відпочинку мають бути радіофіковані з метою доведення необхідної інформації і організації роз'яснювальної роботи серед громадян стосовно заходів безпеки на воді;

у місцях масового купання, на пляжах, базах відпочинку і в плавальних басейнах повинні бути обладнані і розміщені на видних місцях стенди з матеріалами щодо попередження нещасних випадків на воді; на стендах необхідно мати виписки з даних Правил, плакати «Учись плавати», «Способи рятування», поради відпочиваючим про порядок купання та прийняття сонячних ванн, прийоми саморятування, прийоми надання першої медичної допомоги потерпілим, номери телефонів та адреси міліції, аварійно-рятувальної служби та медичного закладу;

дно акваторії пляжу повинно бути рівним, щільним, з пологим спуском без уступів до глибини 1,75 м, при ширині смуги від берега до 50 м, вільне від баговиння, водоростей, очищене від корчів, брухту та інших предметів, які можуть становити небезпеку для життя та здоров'я відпочиваючих;

межа запливу на акваторії пляжу позначається буями помаранчевого або червоного кольору до 50 метрів від берега, але не далі лінії глибин 1,5-1,75 м;

у залежності від рельєфу узбережжя та можливостей контролю акваторії пляжу простір його по узбережжю повинен бути 600-1200 м;

на акваторії пляжу не повинно бути виходу ґрунтових вод з низькою температурою, вирів, швидкість течії не повинна перевищувати 0,5 м/сек;

у місцях, заборонених для купання, повинні бути встановлені щити з написами «КУПАТИСЯ ЗАБОРОНЕНО!», а небезпечні місця на акваторії позначаються віхами або буями з написом «НЕБЕЗПЕЧНО!».

План проведення «Дня безпеки на воді» (варіант)

Мета проведення: - удосконалення знань та практичних навичок педагогічного складу та учнів з організації масових заходів та безумовного дотримання правил поведінки на воді;
- ознайомлення учнів з правилами рятування людей на воді та надання першої медичної допомоги постраждалим;

- пропаганда професії рятувальника та здорового способу життя.

Місце проведення: берег р. Десна біля ЗНЗ № 23.

Час проведення: 10.00 - 14.00 12 травня 2010 р.

Хто залучається: від НМЦ - завідувач методичного кабінету, методисти; від рятувально-водолазної служби - начальник аварійно-рятувальної мобільної групи, водолаз, фельдшер; від ЗНЗ № 23 - педагогічний склад та учні 4-8 класів.

Матеріальне забезпечення: від НМЦ - автомобіль, наочні посібники, грамоти; від Чернігівської обласної рятувально-водолазної служби - акваланг, манекен, рятувальні засоби, наочні посібники; від ЗНЗ № 23 - реквізит для проведення змагань, конкурсів, естафет.

Забезпечення заходів безпеки: дотримання правил безпеки спеціалістами рятувально-водолазної служби в ході практичного виконання робіт забезпечує керівництво служби; дотримання правил безпеки учнями та педагогами в ході проведення заходів та переміщення до місць проведення заходів забезпечує керівництво ЗНЗ № 23.

№№ з/п	Дата, час	Найменування	Місце проведення	Хто проводить	Відм. про вик.
Підготовча частина					
1.	05.05	Інструктивне заняття з педагогічним колективом	Вчительська	Директор ЗНЗ	
2.	05-07.05	Проведення конкурсу малюнків серед 4-7 класів «Безпека на воді»	Класи	Вчитель малювання	
3.	05-07.05	Написання диктантів на тему «Правила поведінки на воді»	2-8 класи	Вчителі української мови	
4.	07.05	Виготовлення корабликів з девізами безпеки на воді	1-3 класи	Класні керівники	
Основна частина					
	10.00-10.10	Урочисте відкриття заходу	Майданчик перед школою	Директор ЗНЗ	
	10.10-10.25	Бесіда «Правила поведінки на воді»	Актова зала	Представник РВС	
	10.25-10.30	Демонстрація мультфільму «Небезпечна вода»	Актова зала	Методист Центру	
	10.30-10.40	Проведення вікторини «Як вести себе на воді»	Актова зала	Методист Центру	
	10.40-11.00	Переміщення учнів на берег р.Десна		Класні керівники	
	11.00-11.10	Демонстрація водолазного спорядження	берег р. Десна	Водолаз РВС	

№№ з/п	Дата, час	Найменування	Місце проведення	Хто проводить	Відм. про вик.
	11.10-11.20	Практичний показ правил рятування потопуючого та використання рятувальних засобів	берег р. Десна	Водолаз РВС	
	11.20-11.30	Практичний показ правил надання медичної допомоги постраждалому	берег р. Десна	Фельдшер РВС	
	11.30-11.35	Пуск паперових корабликів з правилами поведінки на воді	берег р. Десна	Класні керівники	
	11.35-12.30	Проведення змагань, естафет, конкурсів	берег р. Десна	Керівництво ЗНЗ	
	12.30-12.40	Нагородження переможців змагань	берег р. Десна	Директор ЗНЗ	
	12.40-13.00	Повернення учнів до школи		Класні керівники	
Завершальна частина					
	13.30-14.00	Підведення підсумків заходу з педагогами та працівниками НМЦ	Клас	Начальник Центру	
	до 14.05	Обговорювання результатів проведення заходу на методичній нараді	Лекційна зала	Завідувач методичного кабінету	
	до 14.05	Висвітлення заходу у засобах масової інформації: радіо, Інтернет-видання, преса	НМЦ	Методисти	
	до 3.06	Підготовка випуску дитячої радіогазети «Школа безпеки»	НМЦ	Методисти	

Правила поведінки громадян на воді
(витяг з Правил охорони життя людей на водних об'єктах України,
затверджених наказом МНС України № 272 від 03.12.2001)

Громадянам, які відпочивають у місцях масового відпочинку, забороняється:

- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних суден, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати в воду зі споруд, не пристосованих для цього і в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- розпивати спиртні напої і купатись в нетверезому стані;
- організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається;
- забруднювати і засмічувати водойми та територію пляжів;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- залишати без нагляду малолітніх дітей;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежаки, дошки та ін.;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні і моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли в зонах пляжів, у громадських місцях купання при відсутності буйкового огороження пляжної зони і в межах цієї зони;
- приводити з собою собак та інших тварин.

Забороняється купання в затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях і інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не визначені місцевою держадміністрацією як місця масового відпочинку громадян біля води.

**Заходи щодо забезпечення безпеки дітей на воді
(витяг з Правил охорони життя людей на водних об'єктах України,
затверджених наказом МНС України № 272 від 03.12.2001)**

1. Безпека дітей на воді досягається правильним вибором і обладнанням місць купання, чіткою організацією купання, систематичним проведенням роз'яснювальної роботи серед населення про правила поведінки на воді і дотримання попереджувальних заходів.

2. У дитячих оздоровчих установах, розташованих на берегах водойм чи поблизу них, місце для купання вибирається, по змозі, біля похилого піщаного берега, не ближче як за 500 м від причалів, пристаней, гребель та інших гідротехнічних споруд. Швидкість течії не повинна перевищувати 0,2 м/сек.

3. На пляжах дитячих оздоровчих установ місця купання мають бути позначені поплавковою огорожею або парканом, ділянки пляжу, акваторії для купання та навчання плаванню дітей до 9 років повинні мати глибини не більше ніж до рівня грудей дитини, середньої на зріст у даній групі.

4. Територія пляжу повинна бути обладнана, мати кабінки для переодягання, тіньові тенти, душові та інше обладнання.

5. Дно акваторії, відведеної для купання дітей, повинно мати пологий нахил до глибини 1,5 м без ям, обривів і небезпечних предметів (підводного каміння, уламків паль, коріння, скла та ін.). Перед відкриттям табору і купального сезону дно акваторії повинно бути обстежено водолазами і очищене від сторонніх предметів, про що складається акт. Обстеження дна входить в обов'язки організації, якій належать пляж, місце купання.

6. У місці купання не повинно бути виходу ґрунтових вод з низькою температурою, джерел забруднення води, вирів.

7. Пляж дитячої оздоровчої установи повинен відповідати встановленим санітарним вимогам, бути впорядкованим, огороженим з боку суші. На відстані 3 метрів від зрізу води встановлюються щити з рятувальними кругами (з фалами) та плавучими кулями (з плавучими фалами).

8. На території пляжу дитячої установи обладнуються стенди з матеріалами щодо попередження нещасних випадків на воді, вивішені «Правила купання», установлений стенд з даними про температуру повітря і води, силу і напрям вітру.

9. На території дитячої оздоровчої установи повинен бути медичний пункт.

10. Кожний табір або інші дитячі заклади, що розміщені біля водойм, обов'язково повинні мати відомчий сезонний рятувальний пост, який виставляється тією організацією, у віданні якої знаходиться дана оздоровча установа.

11. Відповідальність за безпеку дітей під час купання покладається на дорослого підготовленого керівника групи дітей.

12. Купання дітей дозволяється тільки групами не більше 12 осіб. За тими дітьми, які купаються, повинно вестись безперервне спостереження черговими вихователями та інструкторами.

13. Купання дітей, які не вміють плавати, необхідно проводити окремо від інших дітей. Купання таких дітей організовує і контролює керівник оздоровчого закладу.

14. Перед початком купання дітей проводиться така підготовка пляжу:
перевірка дна акваторії пляжу;
межі пляжу, відведеного для купання групи дітей, позначаються вздовж берегової лінії прапорцями або віхами;
на щитах вивішуються рятувальні круги, плавучі кінці з плавучими кулями та інший рятувальний інвентар.

15. Після завершення цих заходів групи відводяться на свої ділянки купання, де кожна група інструктується з правил поведінки на воді.

16. Купання дітей при відсутності рятувальних постів заборонено.

17. Дітям, які купаються, заборонено пірнати з перил, запливати за знаки лінії запливу, допускати безглузді витівки, подавати сигнали про необхідність допомоги заради жарту.

18. Для навчання дітей плаванню на кожному дитячому пляжі обладнується учбовий пункт. Учбовий пункт огорожується сіткою або штахетником на суші і на воді. Учбовий пункт забезпечується плавальними дошками, підтримувальними поясами, електромегатоном. Територія і акваторія учбового пункту повинна забезпечувати проведення навчання плаванню на березі і у воді не менше 12 дітей. Учбовий пункт обладнується вивіскою, повинен мати стенд з розкладом занять, учбовими плакатами з методики і техніки плавання, правилами поведінки на воді.

19. Під час купання дітей на території дитячого пляжу забороняється:

купання і присутність сторонніх осіб;
катання на човнах і катерах;
ігри і розваги на воді.

20. Для купання дітей під час походів, прогулянок, екскурсій вибирається неглибоке місце з пологим дном, яке б не мало гострих каменів, водоростей, мулу. Обстеження місця проводиться дорослими, які вміють добре плавати і пірнати, добре знають прийоми рятування та надання першої медичної допомоги потерпілим на воді.

21. Межі купання позначаються буйками, жердинами тощо.

22. Купання проводиться під контролем дорослих при додержанні всіх заходів безпеки.

23. Купання дітей, які не вміють плавати, під час походів забороняється.

24. Після закінчення визначеного розпорядком часу для купання адміністрація дитячої установи зобов'язана виділяти патруль (відповідального чергового) для обходу берега водойми та вести контроль кількості дітей в групах.

25. Катання дітей на гребних човнах, катерах (моторних човнах) проводиться тільки під керівництвом дорослих. Діти і дорослі повинні бути одягнені в індивідуальні рятувальні засоби (жилет, пояс). До керування човном,

катером допускаються особи, які мають свідоцтво на право керування плавзасобом.

При катанні дітей на човнах забороняється:

перевантажувати човен (катер) понад установлену пасажиромісткість (вантажопідйомність);

користуватись човном дітям до 16 років без супроводу дорослих;

стрибати у воду і купатися з човна (катера);

сидіти на бортах, розгойдувати човен, переходити з місця на місце чи переходити (пересідати) на інший човен (катер).

Додаток 5

Дії при рятуванні та наданні першої медичної допомоги потерпілим на воді

Потопаючий

Потопати може людина, яка не вмє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, хвора або поранена, а також людина, яка опинилась в холодній воді або випадково впала у воду. Якщо не допомогти цій людині, вона може загинути. Про те, що людині потрібна допомога, можуть свідчити такі ознаки:

спроба пливати не призводить до просування вперед;

на обличчі з'являється вираз відчаю;

людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;

хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла;

людина намагається наблизитись до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;

потопаюча людина хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатись плисти;

подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;

тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

Прийняття рішення

У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної загрози відіграє в такому випадку важливу роль. Слід розуміти, що потопаюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Навіть якщо це дитина, ваш приятель чи близька вам людина, вони можуть учепитись у вас мертвою хваткою та будуть тягнути вас під воду навіть тоді, коли вони перебувають вже під водою, але ще не знепритомніли. У такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути. Ось чому, допомагаючи потопаючому, ніколи не підходьте до нього близько спереду. Слід наблизитись до потопаючого спереду, тримаючи поперед себе рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник і таке інше). Тому потрібно швидко оцінити обставини і прийняти найбезпечніше рішення.

Способи надання допомоги потопуючому

Завжди розпочинайте із самого простого, а в разі невдачі перед тим, як приступити до більш ризикованих дій, краще подумайте, як зменшити ризик.

Словесний метод

Перебуваючи у безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопуючому, що і як він має робити, підбадьорьте його словами, намагайтесь заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради.

Метод дистанційної подачі рятувальних засобів та витягання

Якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (краще рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього віршовку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину.

Якщо ви знайшли віршовку, то один кінець її закріпіть на плавзасобі або за береговий предмет, а інший - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопуючому. Перед витягуванням потопуючого станьте так, щоб у вас була гарна опора або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб ви самі не впали у воду і потопуючий не потягнув вас за собою.

Вхід у воду на мілководді

Якщо нещастя трапилось на мілководді, можливо ви зможете наблизитись до потерпілого вбхід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтесь однією рукою за яку-небудь опору, наприклад причал (кущ, гілку дерева), та протягніть довгу жердину потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки.

Використання човна

Спробуйте наблизитись до потопуючого на човні так, щоб кинути йому який-небудь плаваючий предмет або простягнути жердину. Якщо човен невеликий, подавати жердину треба з носа або з корми, щоб при підтягуванні потопуючого човен не перекинувся. Якщо човен такого розміру, що можна на нього взяти постраждалого, підходити до потерпілого також потрібно носом або кормою, щоб при втягуванні його в човен, човен не перекинувся.

Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопуючого.

Рятування уплав

При наближенні до потопаючого уплав слід тримати поперед себе будь-який плаваючий предмет (краще рятувальний круг), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутись. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьоруйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той час, коли за допомогою плаваючого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

Буксирування потерпілого

При буксируванні вплав потерпілий може бути не в змозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитись за вас руками. Тому потрібно буксирувати його на якомога більшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитись від його спроб вхопитись за вас руками. Спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його самому, якщо маєте такий досвід.

Якщо ви не маєте нічого під руками, намагайтесь підпливти до нього ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас. Коли це не вдасться, спробуйте розвернути його спиною до себе, схопивши його лівою рукою за ліву руку, якщо можливо, вище ліктя і різким рухом розвернути його спиною до себе і захопити його зігнутою в лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи його лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, одночасно спробуйте умовити його допомагати своїми ногами вам плисти. При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось схопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому.

Серцево-легенева реанімація

Утоплення - одна з форм механічної асфіксії, що розвивається в результаті попадання рідини в дихальні шляхи або внаслідок ларингоспазму і припинення дихання чи з зупинкою серця в результаті психічної (страх) і рефлексорної (удар об воду, холодний шок) дії.

Невідкладна допомога повинна бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

Витягнувши потерпілого з води, необхідно:

швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям його черевом на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водоростей;

одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;

покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одяжі, дитячий рятувальний круг тощо;

визначити наявність дихання протягом 5 секунд;

якщо воно відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом «з рота в рот»;

визначити наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;

за його відсутності водночас із штучним диханням виконувати непрямий масаж серця (на одне вдування робиться від п'яти до п'ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітину /на грудину між ребрами в районі серця/), і цей цикл повторювати до появи ознак дихання і серцебиття;

разом із штучним диханням здійснювати нагрівання тіла розтиранням.

Добре тренований рятувальник починає робити штучну вентиляцію легень методом «з рота в рот» або «з рота в ніс» під час доставки потерпілого до катера або на берег.

Одночасно з наданням допомоги необхідно викликати швидку медичну допомогу або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до лікарні.

Серцево-легенева реанімація			
Вік	Дорослий понад 8 років	Дитина 1-8 років	Немовля до 1 року
Положення рук	Дві руки на нижній половині грудини	Одна рука на нижній половині грудини	Дві пальці на нижній половині грудини (на ширині одного пальця нижче сосків)
Глибина поштовхів	Приблизно 4-5 см	Приблизно 3 см	Приблизно 2 см
Вдування	Повільно до підняття клітини протягом 1,5-2 сек	Повільно до підняття клітини протягом 1-1,5 сек	Повільно до підняття клітини протягом 1-1,5 сек
Цикл	15 поштовхів – 2 вдування	5 поштовхів – 1 вдування	5 поштовхів – 1 вдування
Темп	15 поштовхів протягом приблизно 10 сек	5 поштовхів протягом приблизно 3 сек	5 поштовхів протягом приблизно 3 сек

Ігри та змагання на воді

Тир на воді

У воді закріплюють обручі за числом команд, що приймають участь у грі. Кожному учаснику надається рівна кількість камінців (5-10). Перемагає команда, яка влучила у ціль більше разів.

Інший варіант – кидання камінців одним гравцем продовжується до першого влучання, після чого у гру вступає другий гравець команди. Перемагає команда, яка першою закінчить «стрільбу».

Водоноси

Команди шикуються за 15-20 кроків до берегу. Напроти кожної команди у воді, на глибині 40-60 см закріплюється прапорець, а перед першим учасником – ємність для води (відро, банка). По сигналу ведучого перші учасники команд з кухлями в руці рухаються до берега, входять у воду, обходять прапорець і набирають воду у кухоль, яку виливають у ємність і передають кухоль наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою наповнить кухоль.

Важливо підібрати співвідношення кухля і ємності таким чином, щоби кожному учаснику команди прийшлося бігати не більше 2-3 разів. Можна використовувати одноразовий посуд.

М'яч у воді

Команди шикуються у одну шеренгу у воді на глибині «по пояс» на відстані 1 м між гравцями. У перших номерів команди в руках м'яч. По сигналу ведучого перші номери передають м'яч під водою наступному гравцю. Останній гравець повинен підняти м'яч над головою і після цього почати передачу у зворотному напрямку. За передачу м'яча у прямому і зворотному напрямку нараховується по 3 бали, за втрату м'яча, якщо він з'явиться на поверхні воді – 1 штрафний бал.

Передай жилет

Команди шикуються в колонну за 15-20 кроків до берегу. Перші номери команд знаходяться у воді на глибині «по пояс» у рятувальних жилетах. За сигналом ведучого наступні номери рухаються до перших, у воді знімають з них жилет і надягають за допомогою перших номерів на себе. Перший номер виходить з води і передає естафету наступному. Перемагає команда, яка швидше проведе зміну всіх номерів (перший номер знов повинен опинитись у воді в рятувальному жилеті).

Передай м'яч

Команди шикуються у одну шеренгу у воді на глибині «по пояс» на відстані 1 м між гравцями. Перші номери з м'ячами в руках – на березі, за 10-15 кроків від води. По сигналу ведучого перші номери кидають м'яч другому номеру команди. Той швидко виходить на берег та передає (не кидає) м'яч першому номеру, який знову кидає його наступному номеру. Перемагає команда, гравці якої першими вийдуть з води.