

## Правила поведінки на воді

Протягом свого життя кожна людина багато разів буває біля води, купаючись у години відпочинку, переправляючись через ріки та озера тощо. Адже свіже повітря, сонячні промені, купання і плавання зміцнюють здоров'я, роблять нас бадьорими, сильними і загартованими.

Вправи у воді цілком впливають на фізичний розвиток людини, і зокрема, дитини. При зануренні у воду, активізується робота серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється нервова система, формується правильна постава тощо. При цьому, той, хто не вмів плавати, завжди наражається на певну небезпеку: раптом, у наслідок якоїсь випадковості, він опиниться у воді, та ще й на глибокому місці.

Тому у житті діє сувора закономірність: найчастіше потерпають у ньому невмійки і незнайки. Прикро дивитися на дітей, які легковажать або не вміють берегти власне здоров'я. Часто трапляються трагічні випадки, які виникають через невміння людини поводитися у доволі нескладних, здавалося б, ситуаціях. Саме до таких відносяться необережне поводження людей, особливо дітей, на воді. Не лише задоволення приносить вода, надто тим, хто не вмів плавати. Іноді страждають і добрі плавці, якщо нехтують правилами безпеки на воді, особливо в незнайомій водоймі.

Більше 50 % нещасних випадків у водоймах припадає на дітей. Статистика летальних випадків щороку вражає. Наприклад, протягом 2005 року на водних об'єктах України загинуло більше 400 осіб, з них – 93 дитини.

„Купальний” сезон офіційно розпочинається 15 травня. Але не чекаючи цієї дати, працівники рятувально-водолазної служби розпочинають патрулювання на водоймах. Вони роблять усе можливе, щоб надалі сумна статистика утоплеників не збільшувалась.

На водних об'єктах, що знаходяться під контролем служби, як правило, не стається ні одного утоплення. Але не все залежить від рятувальників. За даними МНС України найбільше людей тоне через порушення правил купання та плавання у необладнаних та заборонених місцях.

Щоб діти краще засвоїли правила поведінки під час купання, радимо бібліотекарям запросити компетентну людину з рятувальної служби. Під час циклу бесід „Це треба знати всім” школярі отримують всю необхідну про плавання.

Перша бесіда „Основні правила поведінки на воді”. Під час неї діти дізнаються про те, що нещасним випадкам на водоймах можна уникнути, дотримуючись таких основних правил:

1. Не переоцінюйте своїх сил. Не нехуйте засобами перестороги (буйки, сітки, перегородки, попереджувальні знаки). Не запливайте без страхування далеко від берега, на швидку течію, небезпечні місця, хоч як би ви добре не плавали. Запливши далеко від берега, людина стомлюється, її охоплює паніка. Буває, вона навіть втрачає свідомість від переляку.
2. Ні в якому разі не плавайте на шляху руху катерів, пароплавів, човнів і т.п.
3. Ніколи не входьте у воду стрибком із берега, якщо ви заздалегідь не пересвідчилися, що вода у цьому місці достатньо глибока і в ній немає твердих предметів. Дітям, як і дорослим, купатись можна тільки у спеціально відведених місцях – пляжах, де немає ям та водоворотів.
4. Не пустуйте на воді. Нічого доброго немає в нерозумних „жартах”, коли переважно підлітки притоплюють силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.

5. Перед входом у воду розігрійтесь вправами на суші. Однак пам'ятайте, що у воду входити сп'янілим і надто розпашілим не можна, в таких випадках потрібно трохи охолонути та заспокоїтись.
6. Не купайтесь і не плавайте одразу після вживання їжі. Це можна робити лише через дві години.
7. Категорично забороняється входити у воду як дорослим, так і підліткам після вживання алкогольних напоїв. Дуже часто вони тонуть, втрачаючи самоконтроль.
8. Якщо, перебуваючи у воді, ви відчуваєте озноб, вийдіть із води, обітріться, розігрійте себе вправами на суші.
9. Ніколи не плавайте при недугах, навіть найлегших.
10. Під час купання пильнуйте, по можливості, за тим, що роблять ваші товариші і, в разі необхідності, надавайте їм посильну допомогу.
11. Ніколи не „розігруйте” товаришів, вдаючи, ніби ви захлинулися і тонете.
12. Ніколи не купайтесь наодинці. На березі хтось повинен стежити за вами.
13. Небезпечно також пірнати на значну глибину без акваланга. Нестача кисню викликає втрату свідомості. Ризикують і ті, хто користується несправним підводним обладнанням.
14. Якщо діти забажали покататися на човні, необхідно переконатися в його справності і з'ясувати, чи є в ньому рятувальні засоби. Під час таких прогулянок рекомендуємо

суворо дотримуватись правил поведінки у човні.

15. Якщо ви вирішили відпочити біля води, то повинні розумно дозувати сонячні ванни. Це дозволить уникнути перегрівання тіла.

16. Всім треба пам'ятати, що в місцях відведених для купання, забороняється прати білизну, купати тварин, купатися особам, які мають шкіряні захворювання. Виконуйте ці правила самі і вимагайте, щоб їх дотримувалися ваші товариші.

Оскільки нещасні випадки на воді трапляються доволі часто, слід добре знати, як рятувати утопаючого і надати йому першу допомогу. Друга бесіда „Рятування і надання першої необхідної допомоги при утопленні”.

Ø Витягнувши потерпілого на берег, не гайте часу. Якщо він при свідомості, його важливо заспокоїти, перевдягнути в сухе, а також розтерти, тепло закутати, зігріти. При непритомності дати понюхати нашатирний спирт.

Ø Якщо потерпілий не дихає, дуже важливо активізувати дихання, якомога швидше очистити рот від мулу, піску чистою носовою хустинкою або марлею.

Ø Часто люди тонуть тому, що в них стався спазм голосової щілини: в легені потрапляє не лише повітря, а й вода. У такого потерпілого шкіра бліда, йому одразу ж потрібно

зробити штучне дихання, а якщо зупинилося й серце – закритий масаж серця.

Ø Якщо під водою людина не лише перестала дихати, а в неї зупинилося й серце, реанімаційні заходи мають кращий результат, коли розпочати їх не пізніше як через 5 хвилин з часу клінічної смерті.

Ø Потерпілим, шкіра яких набула синюватого відтінку, слід передусім швидко очистити дихальні шляхи й шлунок. Для цього людину кладуть животом на стегно зігнутої в коліні ноги, щоб звисала голова, і ритмічно, кілька разів натиснути між лопаток. Очистивши рот і горло від блювотних мас, води, мулу, слизу, кладуть горілиць, і, відхиливши їм голову назад, роблять штучне дихання „ртом в рот” або „ртом до носа” і закритий масаж серця.

Ø Потерпілого слід якомога швидше зігріти, енергійно промасажувати руки і ноги, розтерти його сухою тканиною, потім тепло вкрити, обкласти грілками.

Навіть коли людина опритомніла і почувається краще, її слід негайно відправити до лікарні. Адже нерідко на березі виникає, так званий, синдром „повторного затоплення”, за якого починається біль у грудях, задишка, кашель, у мокроті з’являється кров. В такому випадку допоможе апаратна штучна вентиляція легень та деякі інші процедури, які можна зробити лише в умовах медичного закладу.

Та найкраще все ж не допускати до біди, дбати про те, щоб запобігти нещастю. Навчіться плавати самі і навчіть цьому інших, добре вивчіть правила поведінки на воді і дотримуйтеся їх. Ось тоді ріки, озера і моря даруватимуть вам лише радість і здоров’я.

Та самі бесіди аж ніяк не зможуть навчити плавати дітей. Тому, перш ніж іти купатися на річку, озеро чи море, запишіться при можливості у секцію плавання до басейну. Якщо ж ви вчитеся плавати самостійно, то потурбуйтеся про те, щоб поруч з вами були дорослі.

Цікаві уроки безпечного плавання для наймолодших можна знайти у книзі Іванченко А., Колика В. „Уроки Сірої Качки”. Закріпити отримані знання допоможе наступна вікторина.

### Запитання до вікторини.

1. З якими головними героями ви познайомились?
2. Куди повела Сіра Качка Піка та Пока?
3. Яке перше правило виголосила на річці Сіра Качка?
4. Що сталося на річці? Які висновки з цього зробили Пік і Пок?
5. Які ще три поради Сірої Качки засвоїв цуцик Гавчик?
6. Яка пригода трапилась з Гавчиком на річці, чи засвоїв він ще одну мудру пораду качки?
7. Які розумні поради ще дала Сіра Качка Піку, Поку й Гавчику?
8. Чи не минули марно качині уроки для наших героїв? А для вас?

На сторінках даної книжки ви можете знайти гру, під час якої повторите уроки Сірої Качки.

Для учнів середнього шкільного віку пропонуємо книгу Ю. Памеронцева „Голубі доріжки”. Сюди входять окремі повісті, які знайомлять з різними способами плавання, про його виникнення та удосконалення, про відомих плавців минулого і сучасності, чий талант, помножений на працьовитість, вніс великий внесок у розвиток спорту.

### **Примірні питання до обговорення книги.**

1. „І один у полі воїн”. Про кого це сказано?
2. Які причини дивовижної перемоги греків?
3. Розкажіть про патріотичний вчинок киянина, ім'я якого лишилося невідомим для нащадків?
4. Що було стихією юнака Ніколя, на прізвисько „Гібе”?

5. Матрос – рятувальник з Батумі. Хто він?
6. Що приваблювало дітей до богатиря – учителя з Волги?
7. Хто став переможцем в марафоні на честь Дня Перемоги?
8. Що це за найважчі метри в житті рекорсмена світу Леоніда Мошкова?
9. Як моряк-підводник врятував своїх товаришів?
10. Що за випадок трапився на Чорному морі у роки Великої Вітчизняної війни?

### **Книжкова виставка „Вчимося плавати”**

Розділ I. „Історія розвитку плавання”.

Розділ II. „Види плавання”.



### Розділ III. „З водою вміймо товаришувати”.

#### Список літератури

- Гідрологічні небезпечні явища // Чирва Ю.О., Баб'як О.С. Безпека життєдіяльності: навч. посібник.- К., 2001.- с, 113-118.
- Допомога при утопленні // Гандзюк М.П. Основи охорони праці. - К., 2004.- с 399-400.
- Надання першої допомоги потерпілим. Утоплення // Безпека життєдіяльності: навч. посібник. - К., 2003.- с 335.
- Надання першої допомоги при утопленні // Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності. - К., 2003.- с 291-292.
- Нещасні випадки на воді: Медицина: дитяча енциклопедія. - К., 2003. - с. 337-339.
- Правила дотримання техніки безпеки та поведінки на воді при навчанні дітей плавання // Бібліотечка вчителя початкової школи. - 2005.- № 5.-с. 57-64.
- Прищеп Г.І. Сторінка безпеки у загадках, прислів'ях та приказках // Розкажіть онуку. – 2003. - № 2-3. – с. 66-67.

Л. Максимчук