



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ПО МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ  
МЧС РОССИИ ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И  
РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С  
НАСЕЛЕНИЕМ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ  
ОБЪЕКТАХ.**

Чебоксары  
2007

## Общие положения

Профилактическая, агитационно-пропагандистская и разъяснительная работа среди всех слоев населения по вопросам обеспечения безопасности и охраны жизни людей на водных объектах Российской Федерации является одной из важнейших задач в области государственной политики страны.

Многолетняя практика работы по обеспечению безопасности и охране жизни людей на воде показывает, что при хорошо организованном разъяснении правил поведения людей на водных объектах, а также неукоснительном их соблюдении существенно сокращается уровень несчастных случаев и особенно гибель людей на водоемах.

## Устная пропаганда

Устная пропаганда — важнейшая часть массовой профилактической работы по предупреждению несчастных случаев с людьми на воде. Ее основными формами являются рассказ, беседа, лекция, доклад. Применение этих форм зависит от численности и состава аудитории, от объема выдвинутых вопросов и от способа изложения материала. Рассмотрим подробно каждую форму устной пропаганды.

### *1. Рассказ*

Рассказ представляет собой повествовательную форму изложения материала. Главная задача рассказа заключается в том, чтобы в простой и доходчивой, яркой и образной форме изложить слушателям меры предосторожности и правила поведения людей на воде. Длинные рассуждения не следует включать в рассказ — это затрудняет уяснение главного. Овладеть искусством рассказа - первостепенная задача работников ГИМС МЧС России.

Классик русской педагогики Ушинский говорил, что искусство рассказа встречается в преподавании не часто не потому, что это редкий дар природы, а потому, что и даровитому человеку надо много трудиться, чтобы выработать умение хорошо рассказывать. Как же выработать эту способность? Прежде всего, надо иметь в виду, что рассказ рекомендуется проводить с аудиторией не больше 25 человек и в течение 30—40 минут.

В зависимости от подготовленности слушателей, сложности излагаемого материала рассказ может быть различный. В одном случае рассказ будет более похож на беседу, в другом случае, где уровень развития слушателей выше, он будет приближаться к лекции.

Определив тему и подобрав материал, следует составить план рассказа — сформулировать основные вопросы, а затем раскрыть их содержание так, чтобы рассказ представлял собой единое целое. Хорошо продуманный рассказ облегчает слушание, позволяет сосредоточить внимание на основной мысли.

Чтобы рассказ дал наилучшие результаты, он должен иметь определенную последовательность и отвечать следующим требованиям:

1. Достоверность содержания. Освещение вопросов о том, что жизнь и здоровье каждого гражданина, где бы он ни находился, в каких бы условиях ни работал или отдыхал, охраняются законами и усилиями общественности.

2. Умелый подбор фактического материала. Факты следует подбирать типичные, наиболее показательные, отчетливо раскрывающие содержание вопросов рассказа. Примеры должны быть понятными слушателям, иметь для них практическое значение. Для этой цели полезно приводить в рассказе местные факты и примеры, раскрывающие причины несчастных случаев с людьми на воде, подвиги работников ГИМС МЧС России, спасателей и других граждан, принимавших участие в спасении людей на воде.

3. Четкость построения рассказа, выделение основных положений отдельных частей рассказа и главной мысли всего рассказа в целом.

4. Логическая последовательность в изложении всего материала. Факты должны приводиться в таком порядке, чтобы слушатели получили исчерпывающее представление о содержании темы рассказа.

5. Наглядность и образность изложения. Рассказ должен воздействовать не только на ум, но и на чувства слушателей. В этом отношении важное значение имеют настроение пропагандиста (беседчика), его собственная вдохновенность, которая, как правило, передается слушателям.

6. Ясность и правильность речи, простота и легкость ее построения, четкость выражений.

Надо иметь в виду, что рассказ не должен быть слишком пространным, состоящим из отвлеченных рассуждений, уводящих слушателей в сторону от основной мысли излагаемого материала.

Можно рекомендовать следующую тематику рассказов:

- Что надо знать купающимся.
- Как вести себя на воде.
- Что надо знать родителям для предупреждения несчастных случаев с детьми на воде.
- Что надо знать школьнику о мерах предупреждения и охраны жизни людей на воде.
- Как научиться плавать.
- Как организовать массовый отдых и купание.
- Правила плавания на лодках, гребных и спортивных судах.
- Меры предосторожности и охраны жизни детей во время весеннего паводка.
- Меры предосторожности и правила поведения на льду;
- Как оказать помощь терпящему бедствие на воде.
- Как оказать медицинскую помощь потерпевшему бедствие на воде.

Определив тему и изучив подобранный для ее раскрытия материал, следует составить подробный план рассказа.

### ***1.1. Примерный конспект рассказа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»***

Основные вопросы плана:

1. Вступление.
2. Первый ледяной покров на водоемах.

3. Толщина и прочность льда для катания и на переправах.
4. Лед прочный и лед непрочный.
5. Зимний ледостав. Опасные места на льду.
6. Правила поведения на льду.
7. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на льду.

Как видно, план рассказа состоит из перечня вопросов, определяющих порядок изложения материала без раскрытия вопросов, без фактов.

План может быть более развернутым. Ограничиваться кратким планом рассказа может лишь тот беседчик (пропагандист), который глубоко и всесторонне изучил тему, подобрал хороший фактический материал и в состоянии изложить его на память. Во всех других случаях рекомендуется составлять конспект рассказа.

При составлении конспекта необходимо выбрать из материала самое существенное и важное для изложения вопросов, указанных в плане.

Конспект служит беседчику как бы путеводителем при проведении рассказа. Если план подсказывает беседчику, о чем надо говорить и в какой последовательности, то конспект дает ясное представление, что именно надо сказать по тому или иному вопросу плана. Вот каким может быть примерный конспект по теме: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».

#### 1. Введение

а) С наступлением холодов, когда начинают замерзать реки, озера, пруды и прибрежные участки морей, на скользкую поверхность льда устремляется молодежь.

Приятно ведь, едва касаясь ледяной глади, птицей промчаться на коньках или с крутого берега в саночках скатиться на лед, да так, чтобы дух захватило. Где уж тут думать об опасности!

б) Излюбленное занятие некоторых — мчаться по первому неокрепшему еще льду, наслаждаясь тем, то лед, прогибается, трещит. Особенно неосторожны бывают дети в возрасте от 8 до 12 лет.

в) Не всегда считаются с опасностью провала на льду и взрослые люди. Нередко, возвращаясь с работы или направляясь к знакомым, они смотрят на далекий мост и думают: «Зачем идти к нему. Попробуем перейти реку по льду. Так будет ближе». Некоторые так и поступают. Стремясь сократить путь, они переходят реку напрямик и терпят бедствие.

2. Первый ледяной покров на водоемах. С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах и прудах нельзя использовать его для катания и переходов, — молодой лед вначале тонкий, непрочный и тяжести человека не выдерживает. Во льду образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить. Кроме того, в местах замерзания веточек, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И если такие места запылил снег, то катающийся в этих местах неизбежно терпит бедствие.

3. Толщина и прочность льда для катания и на переправах. Чтобы без риска можно было находиться на льду, он должен быть прочным, иметь определенную толщину.

Установлено, что переход одиночных пешеходов по льду возможен при толщине льда не менее 5 см. Большой группе людей можно переплываться по льду при толщине в 7 см, но каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от

друга. Переправа одного всадника на лошади допускается при толщине льда 10 см, а в колонне — 15 см. Для переправы грузовых автомашин и гужтранспорта толщина льда должна быть не менее 20-25 см. Открытие катка на реке, озере или прибрежной полосе моря рекомендуется при толщине льда не менее 25 см.

4. Лед прочный и лед непрочный. Прочным льдом считается прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком при толщине до 12 см. При оттепели, изморози и дожде лед обычно покрывается водой, а затем замерзает, в особенности после снегопада. При этом лед становится белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому переходить можно только там, где разрешен переход и имеются указатели входа с берега на лед, вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Это важно помнить особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким.

5. Зимний ледостав. Опасные места на льду. Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой немало возникает опасных для катания и переправ мест. К ним относятся:

а) майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий;

б) проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

6. Правила поведения на льду. С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах, прудах нельзя использовать лед для катания и переправ, — молодой лед вначале бывает тонкий, непрочный и не выдерживает тяжести человека.

Прежде чем кататься на льду, надо убедиться в его прочности.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек не может получить помощи и утонет.

Следует быть осторожным там, где есть или появилось быстрое течение, где ручьи впадают в реки. Одно неосторожное движение — и можно провалиться под лед.

Не менее опасно также ходить и кататься на льду поодиночке в ночное время, особенно в незнакомых местах.

При необходимости перехода по льду следует идти друг за другом на расстоянии 5-6 м, внимательно при этом следить за товарищем, чтобы вовремя оказать ему помощь. При перевозке небольших по величине, но очень тяжелых грузов по льду следует класть их на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

7. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на льду. При оказании помощи человеку, провалившемуся на льду, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду. К пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами. Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленных веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем оказывающий помощь отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед. Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда. При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съемных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются кошки и багры.

Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно. Если под ногами у него провалился лед, надо, расставив руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь. Строгое соблюдение мер предосторожности на льду - главное условие предотвращения несчастных случаев во время ледостава. Оказать немедленную помощь терпящему бедствие на воде — благородный долг каждого гражданина.

Из сказанного ясно, что заранее разработанный конспект поможет хорошо провести рассказ. Но в работе беседчика могут быть случаи, когда конспект оказывается недостаточным для проведения содержательного рассказа. Обычно это бывает у малоопытного беседчика или при проведении беседы на малоизвестную тему. В этих случаях следует писать полный текст рассказа.

## **1.2. Примерный текст рассказа «Что должен знать школьник о мерах безопасности и охране жизни людей на воде»**

План рассказа:

1. Вступление.
2. Вода и ее значение для здоровья человека.
3. Причины несчастных случаев с детьми на воде.
4. Меры предотвращения несчастных случаев на воде.

1. Ребята! Наступает долгожданная пора летних купаний и лодочных прогулок. Известно, что, купаясь или катаясь на лодке, вы укрепляете свой организм, развиваете ловкость и выносливость. Но вот беда — нередко и купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Между тем вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде и допускает грубые шалости. Чтобы предупредить вас от несчастных случаев во

время купания и катания на лодке, расскажем вам о том, что нужно знать о мерах безопасности на воде. Прежде всего, поговорим о воде и ее значении для здоровья человека.

2. а) Вода — один из главных природных факторов жизни на земле. Жизнь без воды невозможна.

б) Если мы посмотрим на карту нашей Родины, то увидим, что по ее территории протекает огромное количество рек. Ее берега омывают воды 14 морей. У нас много глубоководных озер. В областях, районах и городах, расположенных непосредственно у берегов морей, рек и озер, живут и трудятся миллионы людей. У воды проводят свой отдых сотни тысяч граждан. В этих местах расположены многочисленные санатории и дома отдыха. И дети, и взрослые широко используют водные богатства нашей страны.

в) Какую же пользу приносит вода для здоровья человека? Медицина установила, что вода - чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности. Каждому известно, как приятно для организма искупаться, поплавать в летний жаркий день. Человек, истомившийся от летней жары, после купания в реке или в море ощущает свежесть, бодрость и силу.

Особенно сильным средство оздоровления организма и повышения работоспособности является закаливание водой.

Чтобы тело и душа были молоды,

Ты не бойся ни жары и ни холода,

Закаляйся как сталь, -

говориться в популярной советской песне.

Человек, закаленный водой, легко переносит холод и жару, резкие колебания температуры и гораздо реже болеет так называемыми простудными заболеваниями. Но закаливание водой является полезным для организма при условии правильного учета действия воды на него.

г) Различают три фазы действия холодной воды на организм. Сначала происходит резкое сужение сосудов кожи, в результате которого кровь отливает к внутренним органам. Кожа становится бледной и холодной, нередко шероховатой. Человек испытывает чувство холода. Эта первая фаза действие воды на сосуды кожи. Вторая фаза характеризуется растяжением кожных сосудов, бледность кожи сменяется ее покраснением, кожа при этом краснеет и разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. Сужение сосудов в первой фазе и расширение во второй является прекрасной гимнастикой для сосудов кожи.

При длительном охлаждении наступает третья фаза, которая характеризуется вторичным сужением сосудов кожи с явлением венозного застоя. Кожа при этом бледнеет, губы синеют, вновь появляется озноб. Причиной этому является то, что организм отдает тепла больше, чем вырабатывает. Это ведет к переохлаждению купающегося в воде — к опасным для жизни судорогам. Поэтому с появлением вторичного ощущения холода следует немедленно прекращать купание и энергичным растиранием тела полотенцем добиться его покраснения и согревания. В противном случае неизбежно возникнет простудное заболевание организма.

Следовательно, вода является прекрасным средством оздоровления организма и повышения его работоспособности лишь при условии разумного ее использования.

Нарушение правил поведения на воде при купании или катании на лодках может привести к несчастным случаям. Чтобы убедиться в этом, рассмотрим вопрос о причинах несчастных случаев с людьми на воде.

3. Установлено, что большинство несчастных случаев с ребятами на воде происходит из-за неумения плавать. Не умеющий плавать, попав на глубокое место, легко теряется и тонет. Так, в жаркие июньские дни, мальчик Медведев купался вместе с другими ребятами. Рельеф дна реки был неровный. Мальчик попал на глубокое место, из которого выбраться не смог из-за неумения держаться на воде.

Нередко плохо плавающие школьники уплывают далеко от берега и, не рассчитав своих сил, погибают.

Немало несчастных случаев с ребятами происходит в запретных для купания местах. В г. Петрозаводске, в реке Лососинка, утонули десятилетний мальчик Саенко и двенадцатилетний мальчик Чуркин. Было установлено, что место, в котором купались Саенко и Чуркин, являлось запретным для купания. Дети прыгали в водоем с плотины, через которую сбрасывается вода с высоты восьми метров, попали в водоворот и утонули.

Некоторые мальчики и девочки любят показать, что они умеют плавать лучше других, стараются заплывать подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки. Эти ребята забывают, что показное удалство смелому и ловкому не к лицу. Кроме того, нарушая правила поведения на воде, такие ребята ставят себя в опасное положение.

В одном из московских пансионатов отдыхал Леня Чухров, отличавшийся от других мальчиков тем, что всегда хвастливо говорил: «Я плаваю лучше всех и дальше всех». Товарищи уже искупаются, выйдут на берег, а Леня делает вид, что он и не думает выходить из воды, несмотря на неоднократные требования родителей.

Однажды на пляже Леня похвастался перед товарищами, что он может переплыть довольно широкое озеро, в котором купались ребята. А когда Леня поплыл, с ним случилась беда: на середине озера неожиданно судорога свела ему ноги, и он начал тонуть. Только благодаря помощи действительно хороших пловцов — спасателей Леня был спасен.

Многие ребята любят нырять в воду с высоты. Безусловно, красивый прыжок в воду заслуживает высокой похвалы. Но ныряние — одно из самых опасных спортивных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Забывая это, ныряльщики нередко попадают в беду.

Немало ребят становятся жертвой ухарства и зазнайства на побережье морей. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при четырех-пятибальных штормах. Вся опасность такого купания заключается не столько в плавании на волнах, сколько в выходе на берег. Разбушевавшаяся стихия выбрасывает тонны воды на берег. И горе тому пловцу, который попадает в эту лавину. От оглушительного удара такой пловец теряет сознание, и волны тут же уносят его в море.



Много несчастных случаев с ребятами бывает вследствие несоблюдения ими правил катания на лодке. Проявляя ненужную смелость, некоторые горе-гребцы остаются на воде даже в штормовую погоду. Так Семенышин и Лобачев из г.Иркутска, несмотря на надвигавшуюся грозу, оставались на середине глубокого озера. Маленькая лодка была перегружена и вскоре перевернулась. Спасателям МЧС России с трудом удалось спасти «смельчаков».

Из сказанного видно, что причин несчастных случаев с ребятами на воде много. Все они являются следствием нарушения мер предосторожности и правил поведения на воде при купании и катании на лодке.

4. Далее расскажем о том, как предотвратить несчастные случаи на воде.

Рассматривая вопрос о причинах несчастных случаев на воде, мы указывали, что главной их причиной является неумение плавать. Отсюда девиз: «Каждый школьник должен научиться хорошо плавать».

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь товарищу, попавшему в беду.

Трудно ли научиться плавать? Не трудно, если захочешь. Задача решается просто. Войдите в воду немного выше пояса, присядьте на дно с вытянутыми вперед руками. Затем слегка отталкивайтесь от дна и старайтесь занять горизонтальное положение, вытянув руки и ноги. Лицо должно быть опущено в воду. Выдохните в воду и снова вставайте на ноги. Повторите так несколько раз. Далее движения рук и ног надо отрабатывать на берегу: для рук - в положении стоя, для ног — сидя на краю невысокого обрывчика. Важно здесь добиться правильного ритма дыхания при плавательных движениях.

Изучив движение рук и ног на берегу, можно переходить в воду, отрабатывая их согласованные движения. Но все это обязательно должно проходить в присутствии инструктора или хорошо умеющего плавать взрослого человека.

Не научившись уверенно держаться на воде и двигаться, не плывите от берега туда, где большая глубина. Помните известное правило: «С водой не шути!»

Умение хорошо плавать - важное условие безопасного отдыха на воде. Однако это не дает полной гарантии от опасности при купании, если пловец не будет знать, откуда грозит ему беда и как он сам может выпутаться из нее.

Какая же беда может постигнуть купающегося в реке, озере или на море?

Анализ причин несчастных случаев с ребятами на воде убедительно доказывает, что нередко человек тонет, если его движения внезапно сковывают судороги.

Главными причинами судорог являются переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания.

Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба: нужно находиться в воде не более 10—15 минут при температуре воды 17-19°.

Но как должен поступить купающийся, если у него судороги все же появились?

Есть следующие правила:

- Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания — плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

- При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.

- При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: «Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок». Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

Многие купающиеся ребята часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить знакомых своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода, катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. Поэтому каждый школьник должен считать своим правилом - купаться только в местах, отведенных для этих целей на пляже реки, озера, моря. При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплыть.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Иногда водовороты затягивают купающегося на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец с трудом выплывет из него.

Опасно купание у морского побережья в свежую погоду. В сильный прибой волны относят уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью. Нельзя также купаться в свежую погоду у берегов, усеянных камнями.

Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку, ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т.д. В воде следует быть не более 10

—15 минут. Дождаться стука зубов и посинения губ — очень вредно и опасно для здоровья.

Кроме того, надо помнить, что после еды разрешается идти в воду только через полтора-два часа, не раньше. Во время купания не рекомендуется: делать лишние движения, держать мышцы в постоянном напряжении, гнаться за скоростью продвижения в воде, нарушать ритм дыхания, переутомляться. И наконец, категорически запрещается детям до 16 лет катание на гребных лодках без сопровождения взрослых.

Таковы важнейшие правила поведения на воде во время купания.

Знать и соблюдать эти правила купания — значит, самому уметь избежать несчастного случая на воде. Знать и соблюдать правила купания — значит, получить наибольшую пользу для своего здоровья от купания и плавания.

Знать и соблюдать правила купания — значит, распространять эти знания и показывать пример соблюдения их.

## *2. Лекция*

Лекция является важным средством пропаганды мер безопасности и охраны жизни людей на воде. В отличие от рассказа лекция содержит в себе значительно больше элементов описаний и рассуждений и соответственно меньше повествовательного материала.

Однако методика подготовки и чтения лекции мало чем отличается от методики подготовки рассказа. Изложенные методические требования - идейная направленность всего содержания, типичность и доказательность излагаемых фактов, логическая последовательность, расчлененность построения, образность и эмоциональность — полностью относятся и к лекции.

Построение лекции, как и рассказа, - сложное и серьезное дело, требующее от лектора прочных знаний своего предмета и большого творческого труда. Нельзя сводить работу только к тому, чтобы воспроизвести в памяти уже известный материал, просмотреть тот или иной источник, подобрать факты и составить план.

Подготовить лекцию — значит обстоятельно разобрать тему, — ее содержание и методику. Опыт лекционной работы показывает, что хорошая лекция есть результат тщательной ее разработки лектором. Чем больше затрачено на подготовку лекции творческого труда, тем легче и свободнее протекает изложение самой лекции.

Прежде чем начать подготовку лекции, надо иметь ясное представление о теме и составе аудитории, перед которой предстоит выступать.

Тема лекции должна быть важной и актуальной. Ее следует формулировать ясно, просто и точно. Например, «Правила предосторожности и меры охраны жизни людей» или «Что надо знать купающемуся в реке, озере и на море».

После того как определена тема лекции, нужно продумать основную идею, которую предстоит раскрыть перед слушателями. Основная идея — это своего рода стержень лекции. Она придает лекции цельность построения и отчетливую внутреннюю связь. Исходя из основной идеи, лектор подбирает и творчески осмысливает такой материал, который с исчерпывающей полнотой, ярко и убедительно раскрывает тему.

Основными источниками для подготовки лекции являются: законодательные, нормативные правовые и нормативные акты по обеспечению правопорядка и безопасности людей на водных объектах Российской Федерации.

Богатейшим источником для лектора должен быть местный материал, характеризующий работу ГИМС МЧС России. Немало необходимого материала найдет лектор в изданиях печатных органов МЧС России и других федеральных министерств.

Важным элементом подготовки лекции являются наглядные пособия - географическая карта, диаграммы, картины, схемы и др. Главное — правильно определить, в каких местах лекции и как использовать подобранный иллюстративный материал. Изучив материал, лектор переходит к построению лекции. Эта работа лектора начинается с составления плана, контуры которого уже выявлены в процессе подбора и изучения материала.

План лекции обычно состоит из трех-четырёх вопросов, определяющих порядок изложения материала. План лекции может быть более подробным или менее подробным, но главное заключается в том, чтобы вопросы плана были сформулированы кратко, четко и следовали один за другим в определенной логической последовательности.

Вот, например, какими могут быть планы лекций:

*Тема 1. Обеспечение безопасности и охрана жизни людей на водах — почетная задача всех общественных организаций*

План

1. Обеспечение безопасности и охрана жизни людей на воде — задача большой государственной важности.
2. Меры предосторожности и правила поведения людей при проведении массовых мероприятий на водных объектах.

*Тема 2. Оказание помощи утопающему — благородный долг каждого гражданина*

План

1. Причины бедствий на воде.
2. Как оказать немедленную помощь тонущему.
3. Как оказать медицинскую помощь потерпевшему бедствие на воде.

*Тема 3. Что надо знать школьнику о мерах предосторожности на воде*

План

1. Россия — великая морская и речная держава.
2. Меры предосторожности при купании.
3. Меры предосторожности при катании на лодке.
4. Оказание первой помощи терпящему бедствие на воде.

*Тема 4. Что должен знать купающийся в реке и на море*

План

1. Вода и ее значение для здоровья человека.
2. Основные причины несчастных случаев с людьми на воде.
3. Советы купающимся.

Опыт лекционной работы показывает, что хорошо продуманный план лекции дисциплинирует лектора, организует его подготовку к публичному выступлению и способствует правильному построению лекции.

Чтобы обеспечить стройное, логическое развертывание темы, ее узловые вопросы можно подразделить на 2—3 подвопроса и таким образом детализировать отправные пункты разработки темы лекции.

Более развернутым текстом лекции является конспект, в котором дается краткое обозрение темы, указывается, что надо сказать по данному вопросу плана.

В отличие от плана-схемы лекции в конспекте каждый вопрос освещается конкретными материалами. Поэтому многие лектора правильно считают необходимым предварительно писать полный текст своего выступления. Ценность полностью написанного текста лекции заключается в том, что это дает возможность заблаговременно, неторопливо, глубоко продумать содержание и форму построения лекции, отшлифовать каждое выражение, каждое слово и таким образом избавиться от случайных оборотов речи, произвольных обобщений, неточных формулировок и т.д.

При отсутствии отработанного текста лекции неизбежны заминки лектора, оговорки, паузы, отвлечения и повторения, снижающие качество лекции. А слушатели, наблюдая заминки лектора, оговорки и неряшливость отдельных выражений, справедливо говорят о слабой подготовке лектора.

Но подготовка письменного текста лекции вовсе не означает, что лектор при своем выступлении должен читать его от начала до конца. Чтение лекции по бумажке является порочным методом изложения материала. Опыт лекционной работы показывает, что нет ничего утомительнее для слушателя, если лектор, не глядя на слушателей, читает лекцию по написанному. Для лекции необходима свободная речь. Достигается это в результате большого труда. Чем больше потрудится лектор над изучением и подготовкой текста лекции, тем увереннее он будет чувствовать себя на трибуне, тем свободнее будет его речь. С этой же целью надо при подготовке текста лекции стремиться приближать его к разговорной речи, писать краткими фразами и проговаривать написанное мысленно или вслух.

Такой прием самопроверки позволят не только закрепить в памяти подготовленный материал, но и окончательно отшлифовать его.

Следовательно, качество лекции в значительной мере определяется качествами лектора: его активностью, эрудицией и памятью, имеющей большое значение как в ходе подготовки лекции, так и в процессе ее чтения.

Для усвоения лекции слушателями она должна быть не только содержательной и логически правильно построенной, но и хорошо прочитана. Глубокому содержанию лекции должна соответствовать полноценная, яркая форма изложения. Только при этом условии лекция достигнет цели.

Опыт показывает, что в устном изложении огромное значение имеет техника речи.

В речи человека мысли и чувства выражаются словами. Речь лектора должна быть предельно ясной, выразительной и находиться в полном соответствии с правилами грамматики. Каждое слово лектора должно звучать четко и употребляться обдуманно согласно его смысловому значению.

Отчетливая и выразительная речь облегчает процесс передачи излагаемого материала, способствует ясному восприятию и глубокому пониманию. Достигается это умелым использованием пауз, ударений, интонации, темпа.

Для оживления лекции, усиления ее выразительности лектор может использовать высокие образцы сатиры, содержащиеся в арсенале русских писателей. Но лектор должен избегать плоских шуток и дешевых острот, вульгарных и грубых слов, чуждых русскому языку.

Как видно из сказанного, чтение лекции — это творческий процесс. Искусство лектора зависит от его упорного труда над материалом. Нельзя представить себе дело таким образом, что лектор берет готовые методы и просто копирует. Только самостоятельные искания и инициатива приносят успех. Каждому лектору следует помнить, что искусство всякого пропагандиста и всякого агитатора в том и состоит, чтобы наилучшим образом повлиять на данную аудиторию, делая для нее известную истину возможно белее убедительной, возможно легче усвояемой, возможно нагляднее и тверже запечатлеваемой.

### **2.1. *Примерный план лекции «О предупредительных мерах безопасности на воде в летнее время»***

Ниже мы рассмотрим примерный план построения лекции «О предупредительных мерах безопасности на воде в летнее время».

#### **План**

1. Россия великая морская и речная держава. Значение воды для здоровья человека.

2. Несчастные случаи с людьми на воде и их причины.

3. Меры предупреждения несчастных случаев с людьми на воде.

1. Взгляните на карту России. Вы видите, что огромная территория нашей Родины омывается водами трех океанов и 14 морей. Общая протяженность морских границ русской земли превышает 40 тыс. км. У нас насчитываются десятки тысяч больших и малых озер. Такого количества озер нет ни в одной стране. Среди них озера-гиганты — Каспийское море и озеро Байкал, Ладожское и Онежское озера и др. Все перечисленные озера занимают площадь в полмиллиона квадратных километров. Эту площадь можно представить себе так: длина ее — 1000 км, ширина - 500 км.

Россия занимает первое место в мире и по числу больших и малых рек. У нас их более ста тысяч. В это число входят такие мощные водные артерии, как Волга, Амур, Обь с Иртышем, Енисей с Ангарой, Лена, Дон и др. Общая длина речной системы Российской Федерации достигает трех миллионов километров, из них — 130 тыс. км — судоходных путей и 260 тыс. км путей — для лесосплава.

Еще более расширились наши водные просторы после сооружения гигантских плотин: Куйбышевской, Каховской, Ангарской ГЭС и др.

Грандиозное строительство гидроэлектростанций показывает, что вода в нашей стране служит источником дешевой электроэнергии. Бесцельно пропадавшую ранее энергию падающего потока воды люди превращают теперь в электрический ток, который вращает на заводах моторы, приводит в движение электропоезда, заливает ярким светом города и села. Поэтому наше государство называют страной белого угля. И это справедливо. Таких запасов водной энергии,

как у нас, не имеет ни одна страна мира. Общая мощность рек всего мира исчисляется в 500 млн. кВт электроэнергии. Суммарная средняя мощность рек России составляет более 300 млн. кВт электроэнергии.

Следовательно, наша Родина обладает неисчерпаемыми водными ресурсами.

Велико значение воды для укрепления здоровья людей. Наиболее сильное физиологическое действие на организм оказывает купание.

Различаются три стадии действия воды на организм при купании. Вначале под влиянием холодной воды наступает сужение кровеносных сосудов. Вследствие этого кожа становится бледной и холодной на ощупь. Это первая стадия действия воды на кожу. В случаях воздействия на кожу особенно холодной воды появляется так называемая «гусиная кожа». Натренированный, привыкший к холодной воде человек ощущает при этом озноб, иногда появляется дрожь. В результате усиления деятельности сердца кожные сосуды вскоре расширяются, кожа становится красной и разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. Это — вторая стадия действия воды на кожу.

Но при дальнейшем охлаждении организма водой, особенно во время продолжительного пребывания в холодной воде, наступает третья стадия, которая характеризуется опять сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют, вновь появляется озноб. При появлении вторичного озноба необходимо прекратить купание и посредством энергичного растирания тела полотенцем добиться покраснения и согревания кожи. В противном случае возможно серьезное заболевание организма.

Следовательно, вода является средством оздоровления организма, укрепления здоровья человека лишь при условии правильного ее использования. Чрезмерное купание, особенно в холодной воде, вредно для здоровья и опасно для жизни, ведет к несчастным случаям на воде.

Чтобы понять это, необходимо рассмотреть вопрос о причинах несчастных случаев с людьми на реках, озерах и прибрежных участках морей.

2. Главной причиной несчастных случаев с людьми на воде является неумение плавать. Ведь достаточно человеку, не умеющему плавать, неожиданно попасть на глубокое место, в сильную струю течения или под удар волны, как он моментально теряет самообладание, захлебывается и тонет. Так, в жаркий день две девушки, прогуливаясь вдоль канала имени Москвы, решили освежиться в прохладной воде у самого берега. Купаться они не собирались, так как не умели плавать. Невзирая на то, что место им было незнакомо, все же решили войти в воду. Такая оплошность дорого обошлась девушкам. Одна из них попала на глубокое место и утонула. Вторая попыталась спасти подругу и также чуть не утонула, но, к счастью подоспевшие люди спасли ее.

Второй случай. В том же году студент С. и студентка М. отправились купаться на правый берег реки Волги в район дамбы реки Воложки — район, опасный для купания. С большим течением, водоворотами и неровным дном. Не умея плавать, оба попали в водоворот и утонули.

Но бывают случаи, когда и умеющие плавать гибнут в воде. Один из студентов Кубанского университета отплыл далеко от берега моря. Тут он услышал предупреждение: «Гражданин, вы пересекли границу запрета для плавания. Это угрожает вашей жизни. Вернитесь!» Но на самоуверенного пловца это не подействовало. Тогда от спасательной станции немедленно отошла

шлюпка, чтобы задержать нарушителя правил купания. Больше километра отделяло ее от пловца, когда тот начал тонуть. Студент был поднят с грунта водолазом и доставлен на медпункт, где ему была оказана помощь.

Довольно часты несчастные случаи при плавании с переполненным желудком. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку или к рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

Нередко причиной гибели на воде являются водовороты, затягивающие даже опытных пловцов; подводные течения, парализующие волю плывущего; водоросли, сковывающие движения ныряльщика. Особенно опасными для ныряния являются места на реках и озерах с резкими очертаниями дна, острыми выступами подводных скал, сваями, затонувшими якорями, бревнами и т.д.

Часто человек тонет оттого, что его движения внезапно сковывает судорога. Причинами же судороги являются переохлаждение пловца в воде; переутомление мышц, вызванное их длительной работой при однообразном стиле плавания; резкие колебания температуры воды.

Есть целый ряд болезней, при которых купание допускается с большими ограничениями или даже запрещается вовсе. Так, например, требуется большая осторожность при болезнях сердца. При этих заболеваниях чрезмерное купание может вызвать паралич сердца вследствие резкой перемены температуры. Нельзя увлекаться купанием людям, склонным к припадкам и обморокам, а также при западании барабанных перепонок. Особенно опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая в среднее ухо и раздражая полукружные каналы, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.

Особенно следует выделить те многочисленные случаи, когда причинами гибели в воде являются излишняя самонадеянность, неосмотрительность, хвастовство. Граждане, обладающие этими пороками, купаясь, стараются продемонстрировать свое мастерство в плавании. Они уплывают далеко от берега, не рассчитав своих сил на обратный путь, пересекают вплавь и на шлюпках курс идущих пароходов, стремятся попасть на волну под самую корму судна и допускают ряд других грубых ошибок. Так, гражданин Н., купаясь на Москве-реке, заплыл за буйки ограждения и попал под винт теплохода, шедшего вверх по реке. Водолазы, прибывшие к месту несчастного случая, быстро подняли пострадавшего с речного дна, но жизнь ему вернуть так и не удалось.

Другой случай. На реке Воронеж было много отдыхающих. Студент инженерно-строительного института Михайлов проводил свободное время на пляже. Юноша хотел переплыть реку, но не рассчитал своих сил и начал тонуть. И только благодаря самоотверженному поступку гражданина Горобцова была спасена жизнь человека.

Бывают и такие случаи, когда люди в нетрезвом виде считают, что им море по колено, и, действительно тонут даже по колено в воде.

Например, рабочий г. Ижевска Н.Лукин, напившись пьяным, стал купаться в запрещенной зоне и чуть не утонул.

На побережье морей часто пловцы становятся жертвами ухарства. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при 4-5-



балльных штормах. Опасность такого купания понятна: разбушевавшаяся морская стихия выбрасывает пловца на берег. От огромной силы удара купающийся теряет сознание и погибает.

Но больше всего несчастных случаев на воде происходит с детьми, особенно в первые дни купания, когда они после зимнего перерыва идут к воде. И в самом деле: место для купания еще незнакомо, организм впервые принимает первую зарядку, закалка и тренировка отсутствуют, а иногда не бывает надзора старших. В воде ребята позволяют грубые шалости, хвастаются друг перед другом своим умением держаться на воде, соревнуются на дальность заплыва и находятся в воде длительное время. В результате нарушений правил поведения на воде ребята тонут. Особенно это касается детей, которые купаются без присмотра старших. Так, в один из выходных дней на пляж в Анапе пришла отдохнуть семья гражданина В. Родители не заметили, как их десятилетний сын Саша вошел в воду и поплыл на надувном спасательном круге. Мальчика отнесло на глубокое место. Крутой волной из его рук был выбит спасательный круг. Не умея плавать, мальчик стал тонуть. Только благодаря бдительности спасателей мальчик был спасен.

Немало несчастных случаев приносит катание на гребных лодках. Вот о чем говорят примеры из опыта работы ГИМС. Молодые люди захотели покататься на лодке. Хорошее желание. Но они испортили себе отдых нарушением правил предосторожности при посадке в лодку.

В чем это выразалось? Вместо того чтобы посадку в лодку производить у причала, придерживаясь за него руками и осторожно ступая посередине настила, чтобы затем сесть на сиденья равномерно, молодой человек ухарски прыгнул в лодку, став на ее борт. Произошел резкий крен, и лодка набрала воды. Молодые люди оказались в воде. Этого могло не быть, если бы не было нарушений правил посадки в лодку.

Другой пример. Катаясь на лодках, некоторые граждане не считают нужным наблюдать за движением соседних и встречных лодок и судов. В результате этого происходят столкновения. Лодка от удара о встречную лодку может перевернуться, катающиеся могут оказаться в воде, что для не умеющих плавать является большой опасностью.

Третий пример. Катающиеся на лодке иногда пересаживаются с места на место во время движения. Это опасно, так как при пересаживании можно потерять равновесие и упасть в воду.

Немало случаев бывает, когда катаются на лодке люди в нетрезвом виде. Так, например, граждане Ю. Шахов, В. Лукоянов и Б. Черепанов получили на водной станции спортивную лодку, напились пьяными и, пересекая на близком расстоянии курс пассажирских катеров, мешали их движению. Вскоре лодка перевернулась. Подвыпивших с трудом удалось спасти.

А вот случай, когда в двухместной лодке четыре человека — Георгий Иванов, Алла Павленко, Василий Севгук, Мария Журбина — отправились на прогулку по Волге. Сначала все шло спокойно. Но вот рядом прошел теплоход и лодку захлестнуло волной. Люди оказались в воде. Кто знает, чем кончилась бы эта прогулка, если бы к месту происшествия не поспешили спасатели. Установлено, что лодка опрокинулась ввиду перегрузки.

Немало бывает несчастных случаев при катании на перегруженных лодках. Как правило, на водной станции лодку берут первоначально два человека. Затем

они подходят к берегу и еще берут 2—3 человек, тем самым перегружая лодку. Одно неосторожное движение — и лодка опрокидывается; при этом часть катающихся спасается, а часть тонет.

Можно привести ряд других случаев, которые говорят о том, что чаще всего люди тонут из-за нарушений ими правил поведения на воде.

3. Каковы же меры предосторожности от несчастных случаев и правила поведения на воде?

Прежде всего — купание полезно здоровым людям. Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, прислушаться к его советам. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20—25°, воды — 17—19°. В воду входить надо осторожно и быстро окунуться с головой.

В воде следует находиться 10—15 минут. Ни в коем случае не рекомендуется доводить себя до озноба — это вредно для здоровья. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или даже обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если же нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

Во-первых, надо изменить стиль плавания — плыть следует на спине.

Во-вторых, при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судорогах мышц бедра необходимо схватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Нередко в опасном положении оказывается уставший пловец вдалеке от берега. В этом случае надо знать, что лучшим отдыхом пловца на воде является положение «лежа на спине», при котором пловец, действуя легкими, надавливающими на воды движениями ладоней рук или работой ног, поддерживает себя на поверхности воды. Для повышения работоспособности и выносливости мышц во время плавания не следует держать их в постоянном напряжении, а необходимо научиться расслаблять их после сокращения.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

А как должен вести себя пловец, оказавшийся в быстром течении, в водовороте или запутавшийся в водорослях?

Попад в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие граждане, купаясь, подплывают к идущим пароходам и катерам, чтобы покачаться на волнах. Это опасно для жизни. Вблизи идущего парохода возникают водовороты, волны и течения, которые могут затянуть плывущего под винт. Еще более опасно прыгать головой в воду в неизвестных местах, - можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных.

Ни в коем случае нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать. Весьма опасно купаться у морского побережья в свежую погоду. В сильный прибой волны могут отнести уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью.

Очень важно предупреждать детей о той опасности, которая грозит на воде в случае нарушения ими правил купания. Надо применять все меры предосторожности и охраны жизни детей на воде, так как, кроме физических навыков, необходимо учитывать неокрепшие волевые качества детей, а также и то, что дети не отдадут себе отчета в переутомлении и переохлаждении своего организма.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

- Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке. Перед посадкой в лодку надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга и черпака для отлива воды.

- Посадку в лодку производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.

- Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с нее.

- Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Обгонять друг друга можно только по правилам,

установленным в данном районе катания. Запрещается: катание детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс теплоходов и катеров, близко подходить к ним и двигаться по судовому ходу, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде.

- Особенно опасно подставлять борт своей лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось. Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности — главное условие безопасности на воде.

- Если лодка опрокинется, в первую очередь надо оказывать помощь не умеющим плавать. Держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Помните, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

- Для предотвращения несчастного случая на воде очень важно научиться хорошо грести и управлять лодкой.

Таковы основные правила катания на лодке.

### **3. Беседа**

Беседа. Кроме рассказа и лекции, в пропаганде мер безопасности и охраны жизни людей на воде важную роль должны играть проводимые беседы.

Обычно в беседе пропагандист излагает материал при участии самих слушателей. Ставя перед аудиторией продуманные вопросы и добиваясь сознательных ответов, пропагандист ведет нить беседы так, чтобы в сознании слушателей формировались ясные выводы по изучаемой теме.

Этот вид беседы означает, что пропагандист опирается на некоторые познания слушателей, полученные ими в результате прочтения рекомендованной литературы.

Методический принцип ведения беседы должен осуществляться и в системе пропаганды мер безопасности и охраны жизни людей на воде. Разница здесь в том, что пропагандист не только ставит вопросы, но и сам раскрывает их содержание, их существо. Вопросы не должны содержать неясных и громоздких формулировок, ненужных повторений, излишних слов, недопустимых выражений.

Вопросы должны будить мысль слушателей таким образом, чтобы они глубоко и правильно усвоили главное из беседы пропагандиста.

Так как беседы рассчитаны на проведение их в течение 20—30 минут, то они должны продолжаться не более 15—20 минут с тем, чтобы после беседы можно было бы в течение 10—15 минут дать возможность слушателям высказаться по затронутым вопросам.

В качестве примера приводятся краткие разработки четырех тем бесед.

#### *Тема 1. Как вести себя на воде в летнее время*

Ребята! Надеюсь среди вас есть хоть один, кто не любит купаться? Наверное, нет таких. Все вы думаете о том, как чудесно можно провести время у речки. Конечно, если умеете плавать. Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Плавание укрепляет организм, развивает силу, ловкость и выносливость. Умение плавать может пригодиться будущим защитникам Родины, может выручить во время несчастного случая на воде.

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Поэтому мы советуем вам, ребята, учиться плавать.

Но помните, каждый из вас должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Некоторые мальчики и девочки любят показать свое превосходство, умение плавать лучше других. Хвастаясь, они стараются заплыть подальше, нырнуть поглубже, прыгнуть в воду с лодки.

Есть ли среди вас такие? Наверное, есть. Эти ребята забывают, что показное удалество смелому и ловкому не к лицу. Кроме того, нарушая правила поведения на воде, такие ребята ставят под угрозу себя и могут причинить большие неприятности своим товарищам. Ведь вода не любит ошибок пловца или отдыхающего. Вода не прощает легкомысленного отношения к себе, за каждую ошибку она строго наказывает вплоть до того, что отбирает у человека самое драгоценное - жизнь. Таких случаев много. Так семиклассник Володя из Звенигорода Московской области отдыхал в пансионате. Когда ребята шли купаться, Володя всегда старался доказать, что он плавает лучше всех. Ребята уже искупаются, выйдут на берег, а Володя и не думает вылезать из воды, несмотря на категорическое предупреждение инструктора по спорту.

Однажды Володя поспорил с ребятами о том, что он в два счета сумеет переплыть реку... Не отдавая себе отчета, Володя поплыл и чуть не утонул. На середине реки неожиданная судорога сковала ногу Володе. Спасли Володю работники ГИМС МЧС России.

О чем говорит случай с Володей?

Во-первых, о том, что нельзя идти на проплыв большого расстояния без тренировок и сопровождающих со спасательными кругами, что в воде надо строго соблюдать меры предосторожности.

Во-вторых, этот случай показывает, что чрезмерное купание ведет к переохлаждению тела, — к опасным для жизни судорогам.,

Купаться надо в установленных для этого местах. Под водой могут находиться коряги, острые камни, ямы. Натолкнуться на них опасно для жизни. Всегда помните об этом, ребята. И заплывать далеко нельзя! В случае опасности вам не смогут быстро помочь.

Нельзя также подплывать к лодкам, к движущимся судам. Все это может привести к несчастному случаю. Многие ребята любят прыгать в воду. Ну что ж, красивый прыжок заслуживает одобрения. Однако прыжкам в воду надо научиться, это особый вид спорта, а не просто развлечение.

Более того, нужно не только уметь прыгать, но и уметь выбрать места для прыжков. Нельзя прыгать в воду в незнакомом месте, с причалов, с лодок. Прыгая с лодки, вы можете ее перевернуть и стать виновником несчастья.

В воде требуется строго сохранять ритм дыхания. Не рекомендуется резко набирать скорость и оставаться в воде более 10-15 минут. Иначе неизбежно переохлаждение тела и утомление мышц, а это может стать причиной внезапной судороги.

Конечно, судороги можно преодолеть, но для этого надо знать соответствующие способы. Что же надо знать в случае появления судорог?

Во-первых, надо переменить стиль плавания — плыть на спине.

Во-вторых, при ощущении стягивания пальцев рук надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо согнувшись двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть ее рукой с силой назад.

Полезно также знать, что лучшим отдыхом пловца на воде будет положение «лежа на спине», при котором уставший пловец, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, поддерживает себя на поверхности воды. Но не только судороги являются опасными для пловца. Случается, что пловец неожиданно попадает в быстрое течение, и в этом случае главное — не растеряться, не старайтесь плыть против течения! Наоборот, плывите по течению, стремясь подплыть к берегу. Помните это правило, ребята!

Мы говорили, что каждый должен научиться плавать. Отдых на реке — полезный отдых для здоровья. Но каждый, находясь в воде, должен соблюдать указанные правила. Тот, кто нарушает их, — рискует жизнью.

Поэтому будьте осторожны и дисциплинированы, ребята. Следите за тем, как ведут себя младшие на берегу водоема, в воде. Это ваш долг. Помните, что младшим может понадобиться ваша помощь. Купаясь, не теряйте из виду друг друга, избегайте грубых шалостей в воде.

### *Тема 2. Будьте осторожны, катаясь на лодках*

Летом, в знойный солнечный день, каждого человека тянет речная прохлада. И в этом деле кто откажется выкупаться и отдохнуть на берегу, покататься на лодке.

Катание на лодке любят все: юноша, старик, спортсмен и любитель природы. И это вполне понятно: катание на лодке после работы или в выходной день - хороший, полезный отдых. Но, совершая прогулку по реке на лодке или участвуя в водных состязаниях, никогда не следует забывать о правилах поведения на воде, о строгом их соблюдении. Иначе неизбежны несчастные случаи на воде.

Что представляют собой эти правила? Они не сложны, но обязательны.

Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться, на месте ли весла, руль, уключины и черпак для отлива воды, имеются ли на лодке спасательные средства.

Для того чтобы не нарушить во время посадки устойчивое равновесие лодки, входить в нее рекомендуется по одному, стараясь наступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки. Совершенно недопустима перегрузка лодки сверх установленной нормы. Перегруженная лодка при малейшем нарушении равновесия или увеличении силы волны может перевернуться.

Важной гарантией от несчастного случая во время движения лодки является умение грести и управлять лодкой, а также умение плавать.

Во время движения лодки, во избежание резкого крена, не разрешается меняться местами и садиться на борт.

Грести веслами надо равномерно, сидящий на руле должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться в борт другой лодки.

Совершая прогулку по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега.

Если потребуется обогнать другую лодку, то это надо делать, лишь обходя ее с левой стороны. Надо помнить правило: гребная лодка должна уступать дорогу всем лодкам, проходящим справа от нее, а также паровым, моторным и парусным судам.

Как же следует поступить при встрече с пароходом или катером?

Услышав частые и короткие сигналы теплохода или катера, лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, старайтесь резать волну носом лодки.

При прогулке на лодке у катающихся может появиться желание выкупаться, понырять, - для этого надо сначала пристать к берегу. Нырять же в воду с лодки опасно, лодка может перевернуться - пострадают катающиеся.

Запрещается пересаживаться с одной лодки на другую, переходить в лодке с места на место, раскачивать ее, купаться и нырять с лодки.

Если лодка опрокинулась, то нужно, держась за ее борта, общими усилиями толкать лодку к берегу и одновременно звать на помощь.

### *Тема 3. Будьте осторожны, катаясь по льду на коньках и лыжах*

Зимой, когда крепкие морозы скуют реки, озера, пруды, для любителей конькобежного и лыжного спорта наступает горячая пора. Приятно, едва касаясь ледяной глади, птицей промчатся на коньках, хорошо с крутого берега скатиться в саночках на лед, да так, чтобы дух захватило! Недурно и на лыжах прогуляться подальше. Где тут помнить об опасности, ведь лед кажется таким прочным.

В действительности же ледяной покров обманчив. Где вчера была ровная поверхность, сегодня можно провалиться в лунку, вырубленную пешней любителя-рыболова, или попасть в прорубь, из которой хозяйки брали воду.

Но не только рыбацкие лунки являются опасными для катающихся на коньках и лыжах. Большую опасность для катающихся представляет лед в местах, где фабрики, заводы, электростанции сбрасывают теплые воды, а также в местах выхода на поверхность подземных ключей. Нередко большая опасность для конькобежцев создается после обильного снегопада. Под тяжестью снега лед прогибается, в нем часто образуются трещины, сквозь которые проступает вода. Толстый слой снега прикрывает воду, и он не замерзает даже в сильные морозы. Конечно, заметить такое место при быстром движении на коньках или лыжах трудно.

Кроме того, надо иметь в виду, что опасные места на льду не всегда своевременно ограждаются вешками и предупредительными надписями. Поэтому, прежде чем кататься на льду, необходимо внимательно осмотреть его.

Обозревая поверхность водоема, можно легко обнаружить, например, чистое место, не запорошенное снегом, значит, здесь была полынья или промоина, не успевшая покрыться прочным льдом. Можно увидеть на ровном снеговом покрове темное пятно, — значит, здесь под снегом может оказаться неокрепший лед и выступающая вода. Следует разыскать вешки, обозначающие трассу на льду, и таким образом уберечь себя от провала под лед. Толщина льда устанавливается

специальным инструментом (ледомером), а прочность определяется по таблице грузоподъемности льда. Но ни в коем случае в подозрительных местах нельзя проверять прочность льда ударами ноги — он может провалиться.

Толщина льда должна быть: для одиночных переходов — не менее 5 см, для группы людей — не менее 7 см, для гужевого транспорта — не менее 15 см, для автотранспорта — 20—25 см, для массового катания — не менее 25 см.

#### *Тема 4. Граждане! Будьте осторожны во время перехода по льду*

Граждане! Наступила зима. Реки, озера и пруды скрылись под ледяным покровом, и часто, возвращаясь с работы, направляясь в клуб или к знакомым, мы с вами смотрим на далекий мост и думаем: а почему бы не перейти реку по льду? Так будет ближе. Зачем идти к мосту? Зачем напрасно тратить время? К сожалению, некоторые так и поступают... Стремясь выиграть время, они решают перейти водоем напрямик, по льду.

Так поступил в начале декабря 2005 года гражданин В. Вечером, направляясь, домой, он решил перейти реку по льду. Но до противоположного берега он не дошел. Тонкий ледяной слой не выдержал. Гражданин В. погиб, провалившись под лед. Нельзя оправдывать и поступок шофера грузовой автомашины, который попытался пробраться через замерзшую реку. Автомашина очутилась подо льдом. Стало быть, всегда надо помнить, что лед может лишь на вид казаться крепким. На самом же деле он бывает сильно ослабленным быстрым течением, оттепелями, спусками в реки воды с заводов и фабрик и другими причинами.

Решив обойтись без моста, пойти напрямик по льду, вы подвергаете себя большой опасности. Поэтому нельзя переходить водоемы по льду в местах, где не обозначены переходы и переезды.

Как следует поступить, встретив на пути замерзшую реку?

Прежде всего, надо внимательно осмотреть лед. И если вы заметили указатели перехода — вешки, то вы можете быть уверенными, что только здесь можно переходить реку по льду.

Надо знать и помнить, что места, специально обозначенные для перехода или переезда, находятся под постоянным контролем. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда есть возможность в случае необходимости получить помощь. Все остальные места покрытого водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, лунки, лед может быть тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить своевременно помощи. Но даже при переходе водоемов в специально обозначенных местах всегда будьте внимательны и ни в ком случае не отклоняйтесь в сторону от установленной трассы перехода. Каждый должен запомнить, что переходить водоемы по льду можно только там, где разрешен переход, там, где имеются указатели схода с берега на лед и вешки, обозначающие трассу.

Итак, будьте осторожны, осмотрительны при переходе рек, озер и прудов.