

# Урок 3. Безопасность на воде

---


ОБЖ · ~40 минут

## Что ты узнаешь

- Где можно купаться, а где — опасно для жизни.
- Почему нельзя нырять в незнакомом месте.
- Что делать, если у тебя свело ногу в воде.
- Как помочь тонущему другу, **не заходя в воду**.

## Разбираемся в теме

Забудь то, что показывают в кино. Там тонущий громко кричит, машет руками и зовёт на помощь. В жизни всё наоборот: тонущий человек чаще всего **молчит**. Он не может крикнуть — все силы уходят на то, чтобы хоть на секунду вдохнуть. Со стороны может казаться, что человек просто барахтается или играет.

 **А знаешь ли ты?** Беда на воде случается тихо и очень быстро — за считанные секунды, и часто прямо рядом с людьми, которые ничего не замечают. Вода обманчива: она кажется ласковой, и именно поэтому с ней теряют осторожность.

Поэтому так важно не доводить до беды.


### Где можно купаться:

На оборудованных пляжах, где есть спасатели и буйки. Только когда рядом взрослый. В воде по пояс/по грудь, если ты не отличный пловец.

### Где купаться нельзя:

Там, где висит знак «Купание запрещено». В карьерах, прудах, реках с быстрым течением и в незнакомых местах. Там, где не видно дна и непонятно, что под водой.

### Главные правила:

 **Опасно:** Никогда не ныряй в незнакомом месте! Под водой могут быть камни, коряги, мель. Прыжок вниз головой в мелкое или незнакомое место — одна из самых частых причин тяжёлых травм позвоночника.

Не заплывай за буйки. Не купайся сразу после еды и в холодной воде — может свести мышцы. Не балуйся в воде «понарошку тону» — в настоящий момент тебе могут не поверить. Надувной круг и матрас — это игрушки, а не спасательные средства: их сносит ветром и течением.

### Если у тебя свело ногу (судорога):

Не паникуй, сделай глубокий вдох. Постарайся потянуть носок стопы на себя рукой — мышца расслабится. Перевернись на спину, отдохни, зови на помощь.


 **Запомни:** Если тонет другой человек — главное правило спасателей: «**не заходи в воду**». Тонущий в панике обладает огромной силой и может утянуть тебя на дно вместе с собой. Помогай с берега!




Рис. 1. Помогаем тонущему с берега: бросаем круг или верёвку, в воду не заходим



## Разбор ситуаций

### Ситуация 1. Друг тонет недалеко от берега.

1. Не прыгай в воду! Тонущий в панике может утянуть тебя за собой.
2. Громко зови взрослых и спасателей.
3. Брось ему то, что плавает: круг, мяч, пустую закрытую бутылку, доску.
4. Протяни длинный предмет с берега — палку, ветку, конец одежды — и тяни к себе.

 **Проверь себя:** Друг заплыл и вдруг начал уходить под воду в трёх метрах от берега. Рядом лежат: спасательный круг, твоё полотенце и длинная палка. С чего начнёшь?

### Ситуация 2. Ты заплыл далеко и устал.

1. Не паникуй и не молоти руками — так быстрее устаёшь.
2. Перевернись на спину, раскинь руки — отдохни «звёздочкой».

3. Подними руку и зови на помощь.
4. Восстановив дыхание, спокойно плыви к берегу, отдыхая по пути.

### **Ситуация 3. Тебя тянет течением от берега.**

1. Не плыви против течения изо всех сил — выдохнешься.
2. Плыви **вдоль** берега (в сторону), пока не выйдешь из потока.
3. Затем поворачивай к берегу.
4. Зови на помощь.

### **Ситуация 4. Малыш зашёл в воду глубже, чем умеет.**

1. Сразу зови взрослого.
2. Сам в глубину не лезь.
3. Протяни ему руку/палку с мелкого места или брось плавающий предмет.



### **Запомни главное**

- Не ныряй в незнакомом месте — это очень опасно.
- Купайся на оборудованных пляжах и со взрослыми.
- Помогая тонущему — **не заходи в воду**: бросай предмет, зови взрослых.
- Свело ногу — потяни носок на себя, перевернись на спину, отдохни.
- **Скорая — 103, единый — 112.**



### **Практическое задание**

**Разбери 3 ситуации «друг тонет — твои действия».** Для каждой запиши по шагам, что ты сделаешь. Подумай заранее:

1. Что рядом с тобой может плавать и что можно бросить (бутылка, мяч, круг)?
2. Чем можно дотянуться с берега (палка, ветка, полотенце)?
3. Кого и как ты позовёшь?

Расскажи свои ответы взрослому — пусть проверит. Договоритесь, на каком пляже вы купаетесь и где там спасатели.