



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Владимира  
«Детский оздоровительно-образовательный  
(социально-педагогический) центр».

ул.Юбилейная, д.44, г.Владимир, 600031  
тел./факс 4922 21 02 26  
e-mail: doospc@edu.vladimir-city.ru  
<http://dooc.ouvlad.ru/>

## Азбука БЕЗОпасности.

### Занятие № 1

“Осторожно, вода !”



*Материал подготовлен  
социальным педагогом  
Гречиной В.Ю.*



**Солнце летнее печёт,  
Жарит, словно печка,  
А под горкою течёт  
Голубая речка!  
Как бы с горки поскорей  
Кубарем скатиться  
И от солнечных лучей  
В реченьке укрыться!  
Там не жарит, не печёт,  
Рыбки водят хоровод!  
Удивительно везёт  
Всем, кто в речке той живёт!**

**НЕЗНАНИЕ, ДОВЕРЧИВОСТЬ  
И НЕБРЕЖНОСТЬ  
ПРИВОДИТ  
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**



**Чтобы с вами не случилась беда,  
соблюдайте правила поведения на воде.**

**Запомни\*\*\***

- Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах;
- Не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- Опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- При купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- Избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
- Опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- Соблюдайте питьевой режим;
- Не следует купаться непосредственно после приема пищи – лучше подождать 1,5 – 2 часа.
- Не ныряйте (не прыгайте) в воду в незнакомом месте – можно удариться головой о грунт, корягу и т.п.

**Купание, ловля рыбы и другие мероприятия на воде  
должны осуществляться только под присмотром!**

## **Если тонет человек.**

Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»

Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».

Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры.

## **Если тонешь ты.**

Не паникуй. Сразу громко зови на помощь.

Сними с себя лишнюю одежду, обувь.

Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.

При судороге ноги задержи дыхание, ущипни сведенную мышцу несколько раз, расслабь сведенную конечность и плыви к берегу.

**В ЛЮБОЙ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ**



**112**



**ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ**

**Дорогие друзья, в  
продолжение нашего  
занятия предлагаем Вам  
посмотреть видеоурок  
\*Меры безопасности на  
открытых  
водоемах летом\*  
Спасибо за внимание\***