

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ВОДОЕМАХ И ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ

1.1. Опасные ситуации на водоемах и причины их возникновения

Ежегодно по статистике МЧС России на водных объектах в летний сезон, в конце зимы начале весны погибают тысячи людей. Так, за 2016 год при различных происшествиях на водных объектах в РФ погибло 4473 человека [11]. Государственная инспекция по маломерным судам МЧС России ведет надзор и контроль за водными объектами, за использованием маломерными судами и безопасностью населения на водоемах. Но, несмотря на контроль со стороны органов государственной власти, активной рекламной пропаганды МЧС о правилах безопасного поведения на водных объектах, уровень смертности населения в случае возникновения опасной ситуации на водоемах значительно не сокращается.

Опасные ситуации на водоемах - это стечение обстоятельств на водном объекте, при которых появляется угроза для жизни и здоровья человека, его имущества. Существует широкий спектр причин возникновения опасных ситуаций на воде (смотреть Рисунок 1). Каждая причина характерна для людей определенного возраста, образа жизни и поведения. Для детей и подростков характерны основные причины получения травм или даже смерти на водных объектах, в число которых входят: незнание и несоблюдение правил безопасности на водоеме и при купании (например, опасные игры в воде, купание более 30 минут, нахождение на берегу водоема без головного убора и прочие), неумение плавать, незнание и несоблюдение безопасного поведения на льду (переход в запрещенных местах, игры на льду и другие).

Есть причины, которые могут нанести ущерб здоровью и жизни взрослого человека, ключевой из которых является купание в состоянии алкогольного опьянения, несоблюдение правил безопасного поведения на водоемах в летний период и на льду. В возникновении, исходя из вышеизложенных причин, опасных ситуаций на водоемах виноват сам человек, который не знает или осознанно идет на риск, а также родители, которые не несут должного контроля за детьми на водных объектах. Но, существуют и иные причины опасных ситуаций, которые происходят по вине стороннего человека (например, экипаж плавательного средства), силы природы или аварии на гидродинамически опасных объектах (наводнения и половодье), а также недостаточность пропаганды знаний в области безопасного поведения на водных объектах через СМИ, образовательные организации дошкольного, общего, среднего профессионального, высшего и дополнительного образования.



Рисунок 1. Причины возникновения опасных ситуаций на водных объектах

Рассмотрим вышеизложенные причины более подробно:

1. Купание в состоянии алкогольного опьянения. По статистике МЧС РФ в состоянии алкогольного опьянения на водных объектах за 2016 год погибло 1570 человек [11]. Опасность купания в нетрезвом виде заключается в том, что такой человек теряет над собой контроль, у него отсутствует чувство страха и инстинкт самосохранения, а также ухудшается ориентация в пространстве. Согласно народной мудрости «Пьяный в воде - наполовину утопленник», так как угроза для жизни и здоровья человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, повышается в несколько раз;

2. Купание в незнакомых, запрещенных местах. Если на берегу водоема присутствует знак «Купаться запрещено», следовательно, данный водный объект не предназначен для отдыха населения и купания. Дно таких водоемов может оказаться каменистым, с наличием торчащих ветвей, металлолома, бытового и иного мусора, при нырянии в таком месте человек может лишиться не только своего здоровья, но и жизни. Также, опасность купания в незнакомом и запрещенном месте заключается в наличии сильного течения, водоворотов, которые могут унести человека или утянуть его на дно. Важно отметить, что опасность данных водоемов для купания человека заключается и в их предназначении для передвижения плавательных средств (катеров, лодок, барж, теплоходов и прочих плавательных средств);

3. Несоблюдение правил безопасного поведения на воде. Многие люди гибнут на водных объектах по причине отсутствия самоконтроля, они заплывают за буйки (границу заплыва), подплывают к катерам, гидроциклам и лодкам,

всплывают на волны, идущие от данных плавсредств. Такое поведение чревато попаданием человека под лопасти винта или самого плавательного средства, в поток сильного течения или водоворота, а также потерей сил или появлением судорог на большом расстоянии от берега. Так, при несоблюдении правил безопасного поведения при купании за 2016 год в РФ погибло 2363 человека [11];

4. Несоблюдение правил безопасности на льду. За 2016 год в России по причине незнания или нарушения правил безопасного поведения на льду погибло 125 человек [11]. В сезон рыбалки, активного передвижения людей по льду водоемов, а также поздней осенью и ранней весной резко возрастает число пострадавших, так как не все знают и соблюдают правила безопасного поведения на льду. Запрещается выходить на лед при первом образовании льда, так как он еще недостаточно прочный; перемещаться по льду водоема, где висит знак «Выход на лед запрещен», так как здесь может быть тонкий лед из-за быстрого течения либо полное отсутствие льда в некоторых местах (например, промышленные стоки); ходить по льду, где имеется толстый слой снега или сугробы, а также, где растут кусты, камыши и прочая растительность (в данных местах лед тонкий, пористый). При нарушении правил безопасности приводит к повышению риска провалиться под лед, получить обморожение, травму или утонуть;

5. Отсутствие должного контроля за детьми со стороны взрослых. За период 2016 года по данным МЧС России на водных объектах погибло 367 детей [11]. Родители несут ответственность за жизнь и здоровье подрастающего поколения, в их обязанности входит передача знаний и умений по правилам безопасного поведения на водоемах, воспитание осознанного понимания значимости их выполнения, а также контроль за детьми. Запрещено отпускать детей в воду без сопровождения взрослых, допускать нырять с причалов и мостов; играть и игры, связанные с захватом в воде. Каждый взрослый должен понимать свою роль в сохранении жизни и здоровья детей;

6. Недостаточность пропаганды знаний о безопасном поведении на водных объектах через средства массовой информации, в образовательных организациях дошкольного, общего, высшего и дополнительного образования. Важно систематически проводить пропаганду знаний и умений безопасного поведения на водоемах, особенно в летний и зимне-весенний сезоны, на которые приходится наибольшее количество опасных ситуаций и жертв;

7. Отсутствие умения плавать. В случае, если человек не умеет плавать, а, следовательно, в воде чувствует себя неуверенно, должен находиться на небольшой глубине, недалеко от берега. Запрещается заходить в воду одному и уходить на большую глубину, так как может возникнуть чувство страха, паники, что чревато гибелью человека. Так, по причине неумения плавать в России за 2016 год погибло 379 человек [11];

8. Аварии на водных транспортных средствах. Основными причинами аварий на судах можно отнести невнимательное отношение экипажа к проверке состояния водного транспортного средства, целостности и работоспособности

механизмов; столкновения с природными объектами или иными транспортными средствами; пожар; поломка механизмов. За январь - сентябрь 2017 года в России произошло 2 аварии на грузовых и пассажирских судах, при которых погибло 10 человек [19].

9. Наводнение и половодье. Данные опасные ситуации представляют серьезную угрозу для многих регионов России (Дальний Восток, Северный Кавказ - Краснодарский и Ставропольский край и многие другие). Наводнения и половодья на территории РФ являются причинами гибели сотен и тысяч людей. Население, особенно жители территорий, подверженных возникновению наводнений и половодья, необходимо знать правила безопасного поведения, которые позволят сохранить жизнь, здоровье и материальные ценности.

Для учителя безопасности жизнедеятельности (Далее - учитель ОБЖ) является важным аспектом ориентация в практической деятельности на основные причины, возникновения опасных ситуаций на водоеме. При работе с обучающимися и их родителями учитель ОБЖ должен выстраивать процесс взаимодействия, с целью профилактики опасных ситуаций на водных объектах, ориентированный на адресную работу по исключению возникновения причин, несущих угрозу для жизни и здоровья подрастающего поколения. Так, при работе с обучающимися в урочное и внеурочное время учитель безопасности жизнедеятельности должен обратить особое внимание на формирование знаний и умений безопасного поведения на воде и на льду (как необходимо себя вести в воде на берегу водоема; где купаться можно, а где нет; в каких местах можно пересекать водный объект по льду, а в каких нельзя и так далее), обучающиеся узнают и смогут реализовать на практике действия по защите своей жизни, спасению утопающего. Следующим важным аспектом, который может привести к возникновению печальных последствий - неумение плавать.

Данную проблему можно решить посредством организации практических занятий с учителем физической культуры в бассейне, где обучающиеся не только научатся плавать, приобретут уверенность в воде, но и смогут спасти утопающего.

Для учителя ОБЖ важно, с целью решения проблемы по формированию у обучающихся знаний и умений безопасного поведения на воде, параллельно вести работу и с родителями учеников. На родительских собраниях, мастер - классах учитель безопасности жизнедеятельности раскроет роль родителей в обеспечении безопасности детей на водоеме, значимость передачи и закрепления знаний и умений у подрастающего поколения по безопасному поведению на водоеме.

Водоем является объектом повышенной опасности для жизни и здоровья человека. Ежегодно в России на водных объектах погибают тысячи людей, по незнанию или несоблюдению правил безопасности. Но, число опасных ситуаций на водоемах, травм и смертей при их возникновении можно сократить путем формирования у населения знаний и умений безопасного поведения на водных объектах. Знание правил безопасности и умение применить их на практике позволит сохранить человеку его жизнь и здоровье, а также оказать грамотную

своевременную помощь и другим людям.

1.2. Правила безопасного поведения на водоемах

Возникновение опасных ситуаций на водных объектах ежегодно на территории Российской Федерации уносят тысячи жизней. Основными причинами высокой смертности и непосредственного возникновения опасных ситуаций на водоемах является незнание или несоблюдение людьми правил безопасного поведения. Так, возникает необходимость формирования у населения, начиная с раннего возраста, знаний и умений безопасного поведения на водоемах, с целью исключения риска возникновения опасной ситуации, угрозы для жизни и здоровья человека (смотреть Рисунок 2, 3, 4).

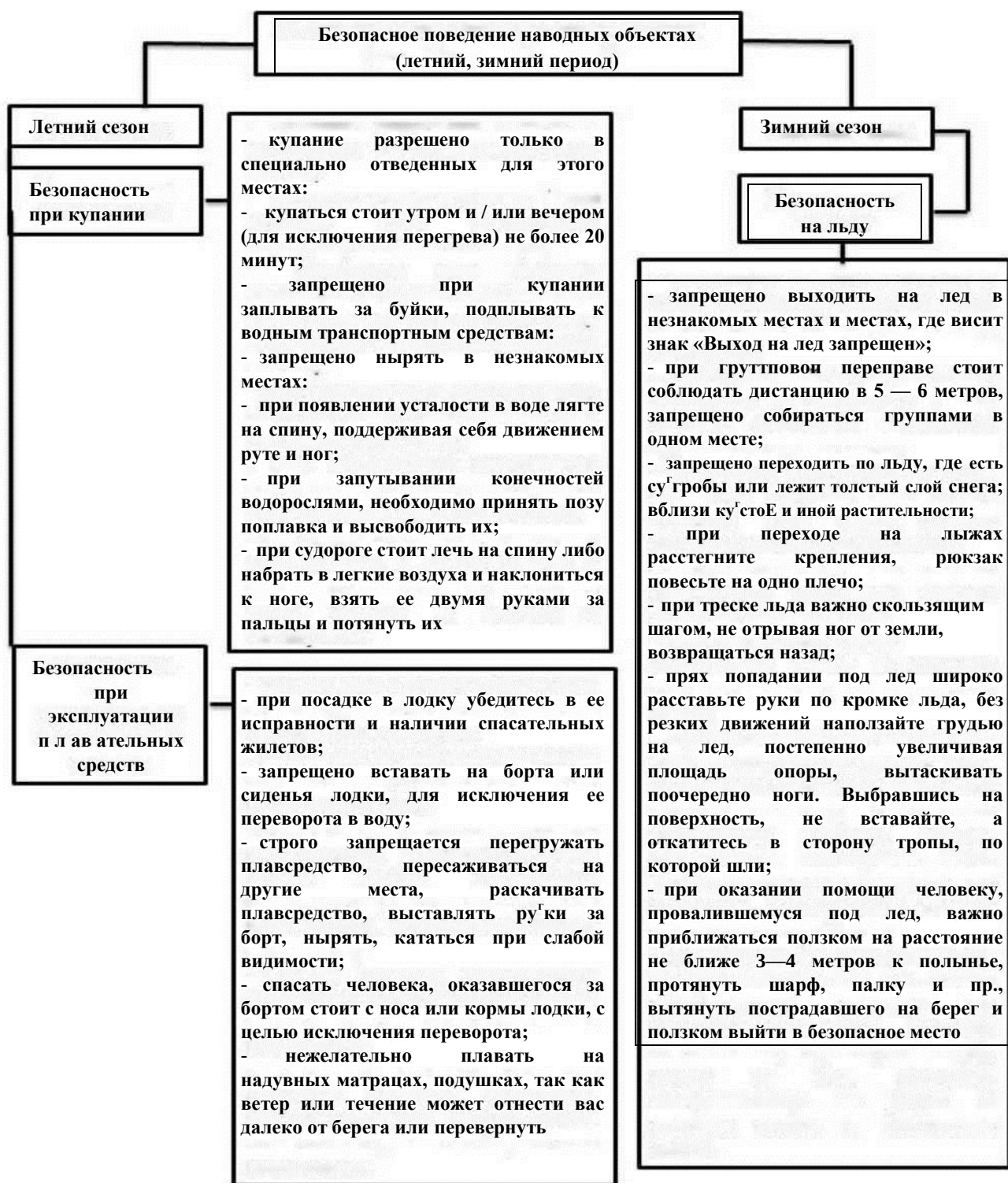


Рисунок 2. Безопасное поведение на водных объектах в летний и зимний сезон
[12, с. 72 - 74, 16, с. 18 - 21]

**Безопасное поведение наводных
транспортных средствах**

**Безопасное
поведение на судне**

- внимательно прослушайте инструктаж по правилам использования спасательного жилета, где необходимо собираться, в случае

возникновения
опасной ситуации на водном
транспортном средстве
(например, теплоходе), и в
какой шлюпке определено
ваше место:

- проверьте наличие и исправность спасательного жилета и шлюпок, если в вашей каюте не оказалось жилета либо он поврежден, обратитесь к экипажу водного транспортного средства:

- о
знакомьтесь самостоятельно с
правила использования
спасательного жилета

- важно знать путь вашей
эвакуации, в случае
объявления пожарной
тревоги

- запрещено в случае
шторма выходить на
открытую палубу

им вокруг талии и плыть за шлюпкой;

- для исключения возникновения солнечного удара или ожога необходимо защитить кожу или открытые участки тела от солнца;
- важно рационально использовать запасы воды и еды, а также верить в спасение

**Безопасное поведение при опасной
ситуации на судне**

- при кораблекрушении следует не паниковать и строго выполнять требования капитана и экипажа корабля;

- необходимо взять с собой документы, предварительно обернутый в полиэтилен (для исключения намокания) и надеть на себя и детей спасательный жилет;

- важно быстро, но, не создавая давки, подняться на верхнюю палубу, оказать помощь пожилым людям и детям и занять свое место в шлюпке;

- в случае, если занять место в шлюпке невозможно, необходимо прыгать в воду с согнутыми в коленях ногами, обхватив одной рукой себя за талию, с целью предотвращения срыва спасательного жилета, а другой - закрыв нос и рот;

- оказавшись в воде необходимо как можно быстрее отплыть от борта корабля; при необходимости оказать помощь нуждающимся;

- при обнаружении свободного места в шлюпке, подплывите к ней и при помощи спасателей займите в ней место. Если мест нет, то необходимо попросить бросить спасательный трос, обвязаться

Рисунок 3. Безопасное поведение при передвижении на водных транспортных средствах [13, с. 84 - 85]

Безопасное поведение при половодье и наводнении
--

Безопасное поведение до наводнения половодья

- важно знать расположение возвышенных, редко затопляемых мест, которые находятся в непосредственной близости от места вашего проживания, безопасные и короткие пути до них;
- необходимо составить перечень необходимых документов и вещей, а также стоит держать в одном видном месте медикаменты, двухдневный запас непортящихся продуктов, воду, полотенце белого или красного цвета, фонарик и теплую одежду, которые понадобятся при эвакуации

Безопасное поведение во время наводнения половодья

- при получении сигнала «Внимание всем!» необходимо включить радио, телевизор для получения информации;
- необходимо собрать документы, двухдневный запас непортящихся *продуктов* и воды, теплые вещи; отключить электричество, газ и воду; закрыть все окна и двери;
- возможно перенести ценные вещи на верхние этажи или чердак, заколотить досками окна и двери (при наличии времени);
- выходите или выезжайте в назначенное место для эвакуации, на возвышенные участки местности;
- при невозможности эвакуироваться, поднимитесь на верхние этажи, чердак или крышу подавая сигналы (световые и голосом);
- при попадании в воду необходимо зацепиться за плавучий предмет;
- важно при спасении строго выполнять все требования и рекомендации спасателей

Безопасное поведение после наводнения половодья

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - важно перед входом в здание проверьте целостность его конструкций, для исключения его обрушения; - запрещено использовать открытый огонь, включать электричество, газ до полной проверки систем жизнеобеспечения; - необходимо проветрите помещение; - запрещено использовать в пищу продукты, которые оказались в воде, а также колодезную воду в зонах затопления |
|--|

Рисунок 4. Безопасное поведение при половодье и наводнении [14, с. 94 - 97]

Знание и соблюдение правил безопасного поведения позволит исключить риск возникновения опасной ситуации на водном объекте, а также угрозу для жизни и здоровья человека. Формирование знаний, умений безопасного

поведения на водоеме необходимо начинать с раннего возраста и проводить данную работу систематически, с целью выработки устойчивых навыков, которые позволят сохранить жизнь и здоровье не только себе, но и другим людям. Важным аспектом в защите жизни и здоровья человека в случае возникновения опасной ситуации на водном объекте является и обучение оказанию первой помощи.

1.3. Основы оказания первой помощи тонущему

Ежегодно в России погибают тысячи людей в результате возникновения опасной ситуации на водном объекте. Незнание или несоблюдение человеком правил безопасности на водоеме несет прямую угрозу как для его жизни и здоровья, так и других людей. Но, во многих случаях жизнь человека возможно сохранить путем своевременно и грамотно оказанной первой помощи.

Каждый человек должен обладать основами оказания первой помощи, в том числе, первой помощи тонущему человеку. Важную роль в передаче знаний и умений, отработки навыков оказания первой помощи тонущему, а также безопасного поведения на водных объектах играет учитель безопасности жизнедеятельности (Далее - учитель ОБЖ). Так, в урочное и внеурочное время посредством теоретических и практических занятий обучающиеся приобретают новые и закрепляют имеющиеся знания и умения безопасного поведения на водоеме и оказания первой помощи.

Если на ваших глазах тонет человек, первым правилом становится - не впадать в панику и быть готовым прийти на помощь. Важно помнить, что тонущий человек несет опасность для вас, так как чувство страха лишает потерпевшего осознанного восприятия действительности, исходя из инстинкта самосохранения он пытается спастись любым способом. Именно поэтому, стоит осторожно подплывать к тонущему, чтобы не пострадать самому, стоит помнить, что ваша цель - спасти жизнь.

Если вы подплываете к тонущему человеку на лодке, то стоит подплыть носом или кармой, так как, в случае приближения бортом плавательного средства, пострадавший может перевернуть лодку. При спасении тонущего самостоятельно вплавь, безопаснее будет подплыть со спины, где обхватив пострадавшего, вы поплывете на спинах. Прекрасным способом защитить свою жизнь и жизнь тонущего человека - использовать при спасении специальное оборудование, такое как спасательный жилет и круг [1, с. 46].

Когда вы вытащили пострадавшего на берег, необходимо произвести комплекс мероприятий, направленных на защиту здоровья и жизни человека (смотреть Рисунок 5).

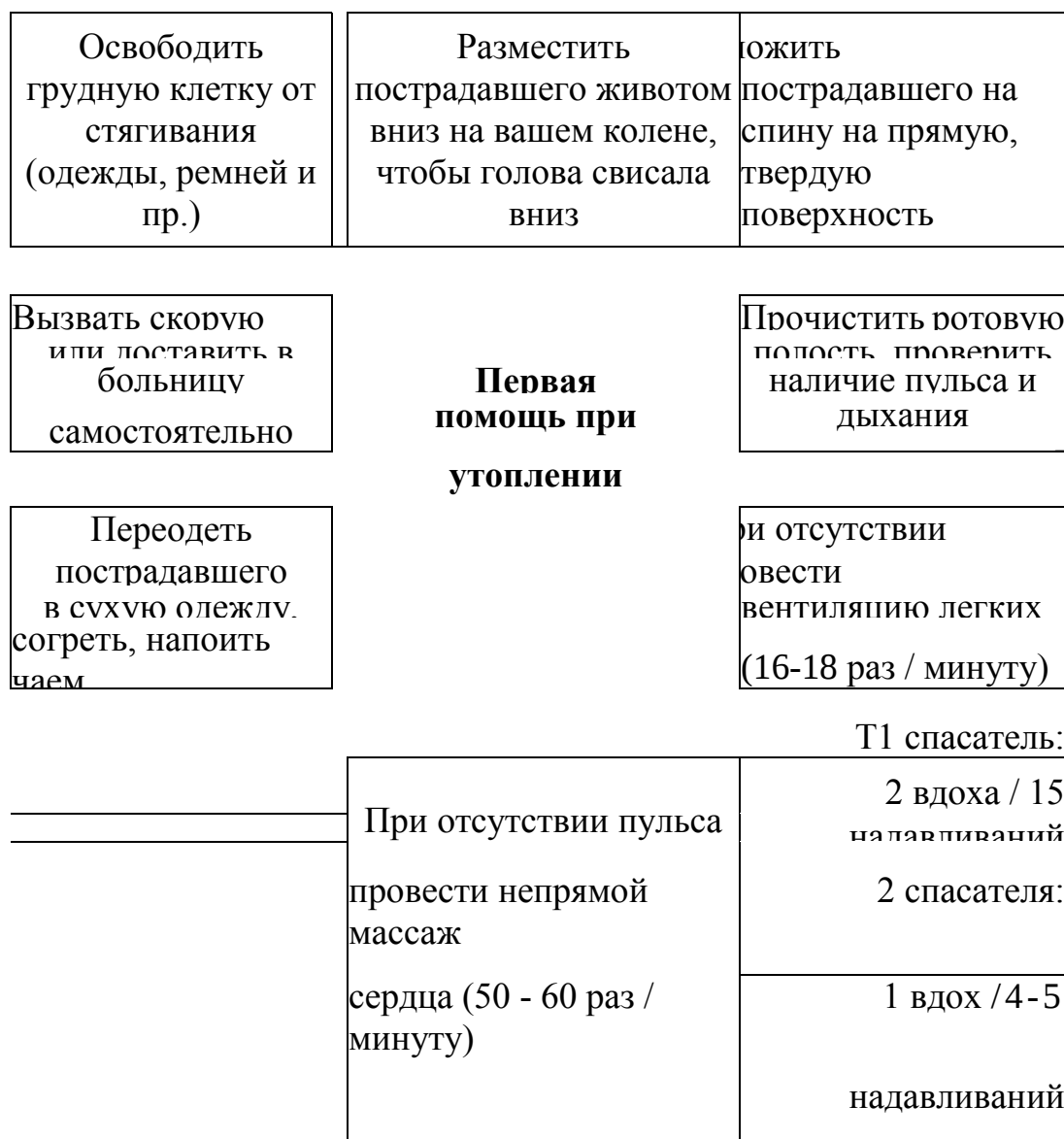


Рисунок 5. Первая помощь пострадавшему при утоплении [15, с. 216 -218]

Стоит понимать, что в легкие тонущего человека попадает вода, которая может привести к кислородному голоданию и впоследствии к остановке сердца. Именно поэтому, необходимо вначале освободить грудную клетку пострадавшего от одежды, ремней и другой стягивающей одежды. Следующим шагом будет размещение пострадавшего на вашем колене животом вниз, что позволит сдавить грудную клетку пострадавшего для удаления воды из легких и желудка.

После полного удаления из легких и желудка пострадавшего важно уложить его на спину на прямую, твердую поверхность, прочистить ротовую полость (стерильной салфеткой или чистой тканью) от водорослей, тины, грязи; проверить наличие дыхания и пульса у пострадавшего.

В случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса необходимо

провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца по разработанной технологии.

Техника выполнения искусственной вентиляции легких способом «изо рта в рот» заключается в:

- максимально запрокидывается назад голову пострадавшего, одной рукой зажать нос, другой раскрыть рот и зажать щеки;
 - наложить на рот в один слой стерильную салфетку или чистый носовой платок;
 - сделать глубокий вдох и резко выдохнуть воздух в рот пострадавшего.
- Необходимо вдвигать воздух 16 - 18 раз в минуту с интервалом 3 - 4 секунды.

Проводить искусственную вентиляцию легких необходимо до полного восстановления дыхания у пострадавшего.

Если у пострадавшего помимо дыхания отсутствует и пульс, то необходимо одновременно реализовывать непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких.

Непрямой массаж сердца выполняется следующим образом:

- встать на колени рядом с пострадавшим;
- поместите руки ладонь на ладонь на область третьей части грудины, на расстоянии двух пальцев от мечевидного отростка, где большой палец одной руки смотрит в сторону подбородка, а другой в сторону живота;
- надавливание производится прямыми руками. Взрослому человеку непрямой массаж сердца производится двумя руками, ребенку - одной, а младенцу - двумя пальцами;
- необходимо осуществлять 50 - 60 надавливаний в минуту, после каждого надавливания необходимо отпускать руки, чтобы грудная клетка могла принять свое прежнее состояние.

При единовременном выполнении искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца необходимо выполнить, в случае если оказывает первую помощь один спасатель, то на каждые 2 вдоха выполняется 15 надавливаний; если спасают два человека, то на 1 вдох приходится 4-5 надавливаний.

При восстановлении у пострадавшего дыхания и сердцебиения необходимо его переодеть, согреть и напоить чаем, доставить в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь. Во время дороги или ожидания скорой помощи необходимо контролировать пульс, с целью исключения повторной остановки сердца.

Жизнь и здоровье тонущего находятся в руках человека, идущего на помощь, его знаний и умений оказания первой помощи. На сохранение жизни и здоровья пострадавшего есть 15 минут, так как установлено, что в течение 4 - 6 минут после погружения под воду наступает паралич дыхательных путей, а через 15 минут прекращается и деятельность сердца. Спасателю необходимо помнить, что от грамотности и своевременности действий зависит благополучие утопающего человека.

1.4. Анализ учебных программ по ОБЖ по темам безопасное поведение в случае возникновения опасных ситуаций на водоемах и оказание первой помощи тонущему

Население необходимо обучать правилам безопасного поведения при возникновении опасных ситуаций на водоемах, а также оказанию первой помощи систематически на всех ступенях развития личности. Приобретению населением знаний в данной области способствует семейное воспитание по безопасному поведению, средства массовой информации, а также обучение в образовательных организациях дошкольного, общего, высшего и дополнительного образования.

Формирование у обучающихся знаний и умений безопасного поведения на водных объектах должно осуществляться как в урочное, так и внеурочное время. Так, основной вклад в формирование у подрастающего поколения знаний, умений и устойчивых навыков безопасного поведения на водоемах и оказанию первой помощи тонущему вносит учитель безопасности жизнедеятельности.

В урочное время происходит передача обучающимся основных знаний и умений, которые позволят обезопасить и сохранить жизнь и здоровье как личное, так и других людей на водоеме. Учитель ОБЖ, посредством показа обучающих кинофильмов (безопасное поведение на льду, на плавательном средстве, на воде в случае возникновения опасных ситуаций), путем использования активных форм и методов обучения (практические занятия, ролевые игры и другие), способен положить начало формированию у обучающихся знаний и умений безопасного поведения на водоеме и оказания первой помощи пострадавшим.

Во внеурочное время происходит закрепление и расширение знаний и умений. Внеурочную деятельность по формированию у обучающихся знаний и умений безопасного поведения на водоеме и оказания первой помощи пострадавшим необходимо организовывать в активной и интересной форме, с целью привлечения большего круга учеников. Возможна организация внеурочных мероприятий в форме игр, где обучающихся смогут оказаться в опасной ситуации на водоеме, закрепить и применить знания и умения и спасти не только свою жизнь, но и жизнь другого человека (например, ролевые игры, квесты, викторины).

В рабочих программах по предмету основы безопасности жизнедеятельности в 7 - 11 классах темы, направленные на изучение безопасного поведения на водоемах и оказания первой помощи тонущему содержатся в разделах «Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях» (6-9 класс), «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» (10-11 класс).