

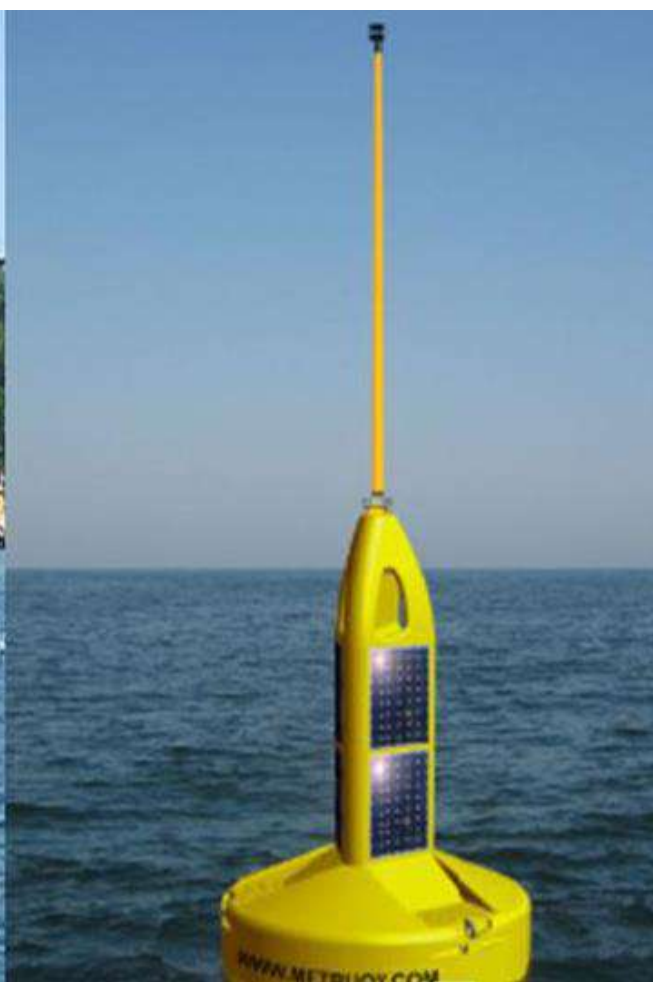
Урок УЖМ 9 клас.

Тема. Правила безпечної поведінки на воді.

Перекласти УЖМ.

Правила поведінки на воді.

- Вибирайте для купання безпечні або спеціально обладнані місця.
 - Не купайтеся в стані сп'яніння.
 - Не залишайте біля водойм дітей без нагляду дорослих.
 - Не запливайте за знаки огороження акваторій пляжу і далеко від берега.
 - Не пірнайте в незнайомих місцях.
 - Не стрибайте з човнів, пристаней.
 - Не заходьте у воду глибше пояса, якщо не вмієте плавати
-
- Не користуйтеся для плавання дошками, надувними матрацами, автокамерами, м'ячами.
 - Не влаштовуйте на воді небезпечних ігор.
 - Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри в футбол, боротьби, бігу, тощо).
 - Не купайтеся під час нездужання і при підвищеній температурі.



ЗАПАМ'ЯТАЙ!

При утопленні потерпілому слід надати першу допомогу протягом 20 хвилин після зупинки дихання. При утопленні в крижаній воді допомогу слід надати навіть коли дихання відсутнє протягом 1,5 – 2 годин.

Дії в небезпечних ситуаціях на воді

- **Судоми** – потягнути рукою великий палець ноги, ущипнути, уколоти або розтерти м'язи ноги.
- **Затягування течією** – плисти за течією під кутом у бік ближчого берега.
- **Зачеплення за корч або рибальські гачки купальником** – скинути купальник.
- **Вир** – набрати повітря в легені, пірнути й різко піти вбік.
- **Густі водорості** – лягти на поверхню води й плисти на спині.



Завдання :

Гра «Можна. Не можна»

- відвідувати обладнані або добре знайомі пляжі;
 - навчитися плавати;
 - стрибати з берега на «тарзанках»;
 - навчитися відпочивати на воді;
 - перепливати водойму;
 - купатися поруч із нетверезими людьми;
 - смикати тих, хто купається, за ноги;
 - уникати гучних компаній;
 - берегти голову від перегрівання;
-
- далеко запливати на плавзасобах;
 - мати засоби першої допомоги;
 - не ходити купатися без дорослих;
 - надягати коркові плавзасоби;
 - підпливати до човнів;
 - купатися поруч із рибалками;
 - повністю закопуватися в пісок;
 - жартівливо кликати на допомогу;
 - купатися з розпущеним довгим волоссям;
 - купатися серед густої водної рослинності