

ОПАСНЫЙ ВОДОЁМ

Игра по ОБЖ для учащихся

5–11-х классов



Владимир Казаков,
учитель ОБЖ школы № 5
г. Екатеринбург

Игра «Опасный водоём» помогает в активной, увлекательной форме отработать у учащихся прочные умения и навыки безопасного поведения на водоёмах, закрепить практические действия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим, выработать основные навыки самосохранения.

На первом этапе игры учащиеся в результате тестирования выясняют правила выхода из экстремальных ситуаций на воде. На втором этапе ребята, отвечая на вопросы билетов, закрепляют комплекс знаний о правилах поведения на воде и способах оказания первой медицинской помощи пострадавшим на водоёме.

Полученные знания по правилам безопасного поведения на воде накануне летних каникул помогут подросткам и их родителям правильно организовать свой отдых на водоёмах.

I этап проводится так. Ведущий задаёт вопросы. Три ассистента по очереди зачитывают варианты ответов на тот или иной вопрос, один из которых является правильным. Учащиеся, разбившись на две команды, в результате короткого совещания должны дать верный ответ, за который и насчитываются баллы.

Вопросы теста



1. Как правильно оказать первую медицинскую помощь спасённому из воды человеку?
2. Как правильно провести пострадавшему искусственную вентиляцию лёгких?
3. Ваши действия по спасению тонущего человека, если вы находитесь в лодке?
4. Кому нельзя пользоваться лодкой на глубоком водоёме?
5. Что необходимо предпринять, прежде чем нырнуть в воду незнакомого вам водоёма?
6. Что делать, если во время плавания у вас свело судорогой мышцу?
7. Как выплыть из водоворота, в который вы попали?
8. Какие требуются действия для удаления инородного тела из дыхательных путей пострадавшего по методу Хаймлиха?
9. Как провести пострадавшему непрямой массаж сердца?
10. Как пловцу преодолеть участок густых водорослей, чтобы благополучно выйти на берег?

Варианты ответов на вопросы 1-го ассистента

1. Необходимо положить пострадавшего животом на колени, сдавливая со стороны спины, откачать воду, затем, положив его на спину, сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



2. Пострадавшего кладут на землю лицом вверх и незамедлительно делают 20–30 вдуваний воздуха изо рта в рот с последующими паузами.
3. Быстро подплыть левым или правым бортом лодки к пострадавшему и втащить его в лодку.
4. **Несовершеннолетним, не умеющим плавать на лодках, не снабжённых спасательными средствами. (Правильно.)**
5. Внимательно осмотреться, осторожно проверить дно при входе и выходе из воды, промерить шестом место для ныряния.
6. Растирать, разминать мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого постараться выпрямить ногу.
7. Изо всех сил работая руками и ногами, выбраться из крутящейся воронки и ухватиться за что-либо на берегу.
8. Встать позади задыхающегося человека, обхватить его руками, сжать одну руку в кулак, большой палец внутрь. Обхватив кулак ладонью другой руки, сделать 4 резких толчка вверх и внутрь между пупком и грудиной.
9. **Положить пострадавшего на спину и только убедившись, что пульс отсутствует, делать непрямой массаж сердца. (Правильно.)**
10. Увидев участок воды, заросший густой травой, вернуться, несмотря на усталость, на другой берег.

Варианты ответов на вопросы 2-го ассистента

1. Вытащить пострадавшего из воды, освободить его грудную клетку от сырой одежды, подложив одежду под лопатки пострадавшего. Очистить полость рта пострадавшего и сделать ему искусственную вентиляцию лёгких, ежеминутно проверяя пульс. (Правильно.)
2. Подложить валик из одежды под лопатки пострадавшего. Запрокинуть его голову и сделать пострадавшему 15–20 вдуваний в лёгкие.
3. Развернуть носовую часть лодки по течению реки, кормовой частью под-

плыть к пострадавшему и втащить его в лодку или же отбуксировать его к берегу. (Правильно.)

4. Отдыхающим туристам в увеселительных компаниях вне территории пляжа.
5. Обтереть водой тело и лицо и с разбегу нырнуть в приятно охлаждённую воду.
6. **Почувствовав судорогу, нужно сразу же остановиться, повернуться на спину и лечь на воду, размять мышцы, затем перевернуться и плыть к берегу — желательно другим стилем. (Правильно.)**
7. **Набрать полные лёгкие воздуха, нырнуть на глубину вдоль водоворота, затем пронырнуть его перпендикулярно и, выплыв на поверхность, добраться до берега. (Правильно.)**
8. Обхватив руками грудную клетку пострадавшего, сжать её несколько раз до выхода инородного тела из дыхательных путей.
9. Положить одну из ладоней на 3 цельных ребра слева, сверху — вторую ладонь и, не отрывая ладони от грудной клетки пострадавшего, начать сдавливания грудной клетки на 3–4 см (50–60 вдавливаний в минуту).
10. Плыть вдоль берега, подыскивая подходящее место для выхода из воды.

Варианты ответов на вопросы 3-го ассистента

1. Вытащить пострадавшего на берег, проверить пульс и начать делать непрямой массаж сердца с последующей вентиляцией лёгких.
2. Освободить грудную клетку пострадавшего от одежды, очистить ему полость рта, делать 12–15 вдуваний в минуту с интервалом 4–5 секунд, ежеминутно проверяя пульс. (Правильно.)
3. Бросить пострадавшему спасательный круг и ждать, когда он выплывет на берег.
4. Пожилым людям, рыбакам, страдающим сердечными заболеваниями.
5. **Проверить дно возле берега, организовано купаться, затем загорать на песчаном берегу. (Правильно.)**



**ИГРОВОЕ****ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ** —

организованная игровая коммуникация или общение, по крайней мере, двух субъектов или общности, в которых систематически происходит воздействие на объект совместной творческой деятельности (игры), цель которого — вызвать определённые изменения в существующей действительности. Игровое взаимодействие в детских объединениях обычно приводит к становлению новых норм отношений, принципов поведения, ценностных ориентаций участников игры, побуждает к самоанализу и рефлексии. Исходные теоретические положения этого процесса базируются на:

- гуманистических идеях классиков отечественной педагогики о воспитательном влиянии разновозрастного воздействия на становление личности ребёнка (А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, С.Т. Шацкий и др.);

- системном подходе как направлении методологии научного знания социальных процессов,

6. Булавкой нанести несколько уколов в затвердевшую мышцу, продолжать плыть к берегу.

7. Кричать и звать на помощь, барахтаясь в воде.

8. Положить пострадавшего на спину, произвести 6–8 резких толчков ладонью в направлении от пупка к груди. Открыть пострадавшему рот, оттянуть язык, мизинцем убрать инородное тело, оберегая пальцы от укусов, при необходимости сделать искусственное дыхание «рот в рот». (Правильно.)

9. Если человек не дышит, сделать искусственную вентиляцию лёгких «изо рта в рот» 12–15 раз в минуту, проверить пульс. Если пульс есть, продолжать искусственную вентиляцию лёгких до тех пор, пока пострадавший не начнёт самостоятельно дышать.

10. Лечь на спину, руки положить на бёдра и, быстро работая вытянутыми стопами в вертикальной плоскости, преодолеть опасный участок, выйти на берег. (Правильно.)

II этап игры лучше проводить с подготовленными уже участниками как заключительное занятие курса по ОБЖ в школе или в летнем лагере. Надо ответить на вопросы 8 билетов (по 4 на две команды), посвящённых правилам поведения на водоёмах и ПМП. В конце игры педагог подводит итоги, суммируя баллы, полученные каждой командой ребят.

Билет №1 Помощь утопающему

Причина смерти утонувшего — прекращение газообмена организма человека с воздушной средой. Процесс утопления обычно сопровождается беспорядочными паническими движениями. Вода поступает в лёгкие человека, он теряет сознание и погружается на дно.

Другие причины: у человека, неожиданно попавшего в холодную воду, от страха может наступить спазм гортани, чело-

век задыхается, сердце останавливается. При этом вода в лёгкие не попадает. Можно утонуть и в результате травмы, полученной в воде.

Главное отличие внешнего вида утонувшего — синюшность кожных покровов. В других случаях кожные покровы обычно отличаются бледностью. В первом случае у пострадавших клетки головного мозга гибнут в течение 4–5 минут, во втором случае этот период длиннее: 10–12 минут. Однако и здесь при оказании помощи нужно ориентироваться на 4–5 минут. Поэтому **желательно, чтобы в оказании первой медицинской помощи пострадавшему участвовало не менее 2 человек.**

В основном **тонут те, кто умеет плавать.** Дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой и в домашних ваннах. И, конечно, у воды дети не должны оставаться без присмотра.

Назовите способы первой помощи утопающему человеку.

Ответы на билет №1 Первая медицинская помощь утопающему

- 1.** Оказание помощи желательно проводить вдвоём.
- 2.** Быстро вытащить пострадавшего из воды.
- 3.** Снять с пострадавшего мокрую одежду и, свернув её валиком, подложить ему под лопатки.
- 4.** Повернуть голову пострадавшего, очистить полость рта.
- 5.** Левую руку положить на лоб пострадавшему (правая рука на подбородке) и зажать ему нос. Сделать два раза подряд два полных вдувания воздуха в лёгкие пострадавшего.
- 6.** В минуту делать 15–20 вдуваний в лёгкие пострадавшего, проверить пульс.
- 7.** Если пульса нет, то следует немедленно приступить к непрямому массажу сердца (50–60 сдавливания на 3–4 см левой половины грудной клетки — 3 нижних ребра).
- 8.** После 5–6 сдавливания грудной клетки производить полное вдувание воздуха в лёгкие пострадавшего.



9. Искусственную вентиляцию лёгких делать до тех пор, пока пострадавший не начнёт дышать самостоятельно.

10. Одеть пострадавшего в сухую одежду и госпитализировать его.

Билет № 2 Травмы на водоёмах

Купающиеся и пляжной зоне часто подвергаются колотым ранам (обычно рук и ног).

Серьёзные колотые раны часто вызваны гвоздями, осколками стекла или большими колющими инструментами, реже — иглами и рыболовными крючками.

Особого внимания требуют глубокие раны стопы или кисти руки.

При колотых ранах повреждёнными могут оказаться сухожилия, нервы и крупные кровеносные сосуды.

Помните:

- 1) сильное пульсирующее кровотечение из раны указывает на повреждение артерии;
- 2) онемение раненой конечности или потеря её подвижности указывает на повреждение нерва;
- 3) затруднение движения пальцев рук или ног указывает на повреждение сухожилий.

Назовите способы первой помощи при травмах на водоёмах.

Ответы на билет № 2 Первая помощь при травмировании

1. Во избежание заражения удалить инородные предметы из раны.
2. Тщательно промыть рану водой с мылом, затем обработать её 3-процентным раствором перекиси водорода.
3. Если кровотечение не слишком сильное, не останавливайте его сразу: пусть выйдут инородные тела, ведь прочистить внутреннюю поверхность колотой раны нельзя.
4. Ввести противостолбнячный анатоксин.
5. Глубокие раны лечат антибиотиками.
6. Появление гноя, усиливающиеся боли, повышение температуры, сильное покраснение и опухание примерно через 24 часа

говорят о наличии инородных тел, оставшихся в ране. В этом случае необходимо срочно обратиться к врачу.

Билет № 3 Солнечный ожог

Это весьма частое явление, но его можно избежать и легче предотвратить, чем лечить.

Помните: нет солнечных лучей, которые делают кожу загорелой, не обжигая её. Кстати, в солярии вы можете «поджариться» так же, как и на солнце.

Боль от солнечного ожога сильнее всего в течение 6–48 часов после воздействия лучей. Шелушение поражённых слоёв кожи начинается через 3–10 дней после обгорания. Появление волдырей означает, что получен ожог 2-й степени.

Иногда солнечный ожог сопровождается ухудшением зрения. В этом случае следует обратиться к врачу.

При загорании на водоёмах нужно использовать эффективные солнцезащитные средства.

На водоёмах детям необходим головной убор, взрослым — разумное сочетание воздушных и водных ванн, пожилым людям рекомендуется отдых в тени.

Назовите способы первой помощи при ожоге.

Ответы на билет № 3 Первая помощь при ожоге

При солнечных ожогах полезны прохладные компрессы или прохладные ванночки с овсяной мукой или с обычной питьевой содой (полстакана соды на ванну воды).

Некоторым помогают мази типа вазелина, но они удерживают тепло, поэтому их не следует употреблять в первый день после ожога.

Болеутоляющий препарат, например парацетамол, может облегчить боль.

Если есть волдыри, их не следует прокалывать. Если волдырь прорвался сам, лежащий сверху отмерший кусочек кожи лучше не срезать, так как он может служить своеобразной повязкой, поддер-

в основе которых лежит рассмотрение объекта как системы (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, Л.И. Новикова, В.Н. Садовский и др.);

- концепциях социализации учащихся, рассматривающих включение ребёнка в систему социальных отношений (А.А. Бодалёв, Б.З. Вульф, И.С. Кон, А.В. Мудрик и др.);

- концепции социализации ребёнка в детской общественной организации, основная гуманистическая идея которой заключается в признании самоценности каждого ребёнка и ориентации на создание условий реализации его интересов. С учётом этого представлены широкие возможности расширения сферы социальной деятельности и общения (А.В. Волохов);

- концепции социальных проб, суть которых заключается в создании условий для самооценки учащимися своих возможностей, в последовательном выборе способов поведения с целью освоения различных социальных ролей (М.И. Рожков);



- концепции регулирования социального взаимодействия в разновозрастных группах школьников, в основе которой лежит личностно-ориентированный подход (Л.В. Байбородова);

- теории межгрупповых отношений, модели детерминации межгруппового взаимодействия (В.С. Агеев);

- теории интеракционизма, где межличностное взаимодействие — важный фактор развития личности (Г. Блумер, Э. Гоффман, Ч. Кули, Д. Мид, Д. Хоуманс и др.);

- теории духовного развития ребёнка в игре, согласно которой игра учит ориентироваться в явлениях культуры и духовности (К.Д. Ушинский, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.);

- концепциях воспитания учащихся в игре (Н.П. Анисеева, О.С. Газман, Т.Е. Конникова, С.А. Шамаков).

живая чистоту раны. В случае признаков инфицирования (мутная жидкость под волдырём или грязь) волдыри аккуратно срезают стерильными ножницами.

Билет № 4 БОЛЕЗнь Ушей

В летнее время после купания могут появиться выделения из ушей.

Обычно это говорит о развитии отита, который возникает от переохлаждения, чаще у людей, ранее уже страдавших этим заболеванием.

Дети с отитом в начале заболевания жалуются на зуд в ушах. Стремление избавиться от зуда в ушной раковине с помощью острых предметов недопустимо, так как может привести к повреждению барабанной перепонки.

Очень опасной, хотя и редкой причиной светлых и прозрачных выделений из ушей может быть истечение спинномозговой жидкости вследствие травмы головы при нырянии или ударе. В этом случае требуется срочно обратиться к врачу. Не ныряйте в незнакомом для вас водоёме!

Назовите способы первой помощи при болезни ушей.

Ответы на билет № 4 Первая помощь при болезни ушей

1. Ушная сера нужна для защитной смазки наружного слухового прохода. Но нужно её только определённое количество.

2. Для уменьшения количества серы достаточно принять тёплый душ или протереть наружные отделы уха влажным тампончиком.

3. При разрыве перепонки процессу заживления помогают антибиотики. У детей (в большинстве случаев) процесс заживления проходит за несколько недель.

4. Температура воды для обработки уха должна соответствовать температуре тела. Холодная вода может вызвать головокружение и тошноту.

5. Не следует промывать уши, если есть сомнения в целостности барабанной перепонки.

Билет № 5 Повреждения рыболовными крючками

Травмы, нанесённые рыболовными крючками, связаны с их зазубренным кончиком. Крючок может войти в тело человека точно так же, как и в рыбу.

Тем не менее рыболовный крючок можно удалить без помощи врача, если только он не попал в глаз. В этом случае немедленно обратитесь к врачу.

Для удаления крючка необходимы решимость пострадавшего и взаимовыручка.

Назовите способы первой помощи при повреждении рыболовными крючками.

Ответы на билет № 5 Первая помощь при повреждении рыболовными крючками

1. В рыболовном снаряжении должны быть небольшие кусачки для откусывания лески, ими-то и надо воспользоваться.

2. Если конец крючка застрял слишком глубоко и у вас нет кусачек, необходимо:

- захватить изгиб крючка леской так, чтобы его можно было вытянуть прямо по линии его оси;

- придерживая крючок, слегка надавливать на него так, чтобы кончик крючка оставался свободным, тянуть за леску — крючок выскочит.

3. Обломок крючка, попавшего под кожу, можно убрать иголкой, надорвав ею кожу. Вначале иголку нужно стерилизовать, окунув её в спирт или подержав над пламенем свечи, спички.

4. Промывать поверхность ранки надо очень тёплым (но не горячим) раствором пищевой соды (1 столовая ложка на 1 стакан воды, 2 раза в день). Обломок крючка через день или два выйдет сам.

5. Следить, чтобы ранка не воспалилась.

6. Сделать пострадавшему противостолбнячные инъекции.



Билет № 6

Как помочь себе, если вы почувствовали судороги?

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в случае, если вы умеете хорошо плавать.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Назовите правила борьбы с судорогами.

Ответы на билет № 6

Если вы почувствовали судороги, немедленно прекратите движение в воде и, повернувшись на спину, ложитесь на воду. Прodelайте следующие приёмы:

- Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперёд.
- Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
- Если судороги очень сильные и нога сама не распрямяется, попробуйте выпрямить её руками.
- В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.
- Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательнее другим стилем.

Билет № 7

Помощь утопающему

Когда человек тонет, его тело стоит в воде вертикально, а голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи прекращаются. Как помочь утопающему, соблюдая при этом меры предосторожности? Назовите основные приёмы при спасении утопающего.

Ответы на билет № 7

1. Подплывите к тонущему на лодке и попытайтесь поднять его в лодку через корму.
2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.

3. Приблизившись к утопающему, обхватите его сзади за плечи так, чтобы он не мог вцепиться в вас, иначе вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите одной рукой его за подбородок и подтащите к себе так, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.

5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечи, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или спине.

6. Если утопающий находится без сознания, подвигайте его к берегу, взяв рукой под подбородок так, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

7. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперёк груди, поддерживая его голову над водой.

Билет № 8

Первая помощь утопающему на берегу

Когда вы вытащили утопающего на берег, ему необходимо оказать первую медицинскую помощь. Назовите способы ПМП после спасения утопающего.

Ответы на билет № 8

1. Если тонувший не дышит, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание методом «изо рта в рот». Очистите ему пальцем полость рта, запрокиньте его голову и начинайте вдвухать воздух, зажав ему нос двумя пальцами.
2. Как только изо рта и носа спасаемого начнёт выходить вода, которой он наглотался, наклоните его голову набок.
3. Когда пострадавший начнёт дышать, переверните его на грудь и, укыв его чем-нибудь тёплым, вызовите «Скорую помощь». **Н**

