



**СМОЛЕНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
"ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ"**

УТВЕРЖДЕНА

Утверждена Советом Смоленского РО ООО
«ВОСВОД» протокол № 1-УЦ от «20» марта
2024 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Планируемые результаты обучения	4
3. Учебно-тематический план	7
4. Примерный календарный учебный график	18
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
5.1 Учебно-методическое обеспечение программы техническое описание компетенции	19
6. Материально-технические условия реализации программы	19
7. Оценка качества освоения программы	19
8. Итоговая аттестация	20

1. Общие положения

Общеразвивающая программа дополнительного образования "ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ" разработана в соответствии с требованиями, направленными на повышение осведомленности об угрозах, связанных с водой, и развитие навыков безопасного поведения в водной среде. Программа также включает в себя обучение навыкам первой помощи и приобретение основ плавания. Кроме того, она ориентирована на развитие физических и психологических навыков, необходимых для безопасной жизнедеятельности в водной среде.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)
- Нормативных правовых актов Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции приказа Министерства просвещения РФ от 30 .09.2020 № 533)
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Цель	Обеспечить детей и подростков знаниями о безопасности на воде, а также способствовать развитию общей физической подготовки, привить твердые и уверенные навыки по оказанию само и взаимопомощи, формировать устойчивый интерес к спасательному делу, дать понятие о здоровом образе жизни и культуре безопасности на воде.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • подготовить обучающихся к действиям по спасению и • самоспасению в условиях ЧС; • дать знания и навыки в изучении спасательного, • первой помощи пострадавшему; • изучить снаряжение и оборудование; • формировать личность, способную преодолевать трудности; • формировать гражданскую активную жизненную позицию.
Категория обучающихся	Дети и подростки школьного возраста.
Объем программы	36 часов
Форма обучения	Очная.

2. Планируемые результаты обучения

- Владение навыками безопасного пребывания на воде и способностью правильно реагировать в чрезвычайных ситуациях.
- Понимание основных правил безопасности на воде и знание техники выполнения спасательных приемов.
- Развитие физических способностей детей.
- Владение навыками первой помощи на воде.
- Возможность использования полученных навыков и знаний в повседневной жизни на отдыхе на водоемах, обеспечивающая безопасность себе и окружающим.

В рамках изучения программы слушатели должны усвоить следующие знания и навыки:

- Безопасное поведение на воде, включая правила плавания.

- Основы безопасности на воде, включая способы предотвращения утопления, оценку опасности водной среды и умение реагировать на чрезвычайные ситуации.
- Навыки оказания первой помощи на воде, умение поддержать и помочь человеку, находящемуся в воде в беде.
- Развитие физических способностей, включая укрепление мышц, улучшение выносливости и координации движений.
- Понимание важности соблюдения правил безопасности на воде и осознанное отношение к безопасному поведению вблизи водоемов.

В результате обучения слушатели должны уметь:

- Понимать основные принципы безопасности на воде;
- Правильно использовать средства индивидуальной защиты (спасательный жилет, нарукавники и т.д.);
- Осознавать опасность, связанную с водными пространствами, и знать, как реагировать на чрезвычайные ситуации;
- Уметь правильно выполнять плавательные навыки и технику безопасного плавания;
- Знать основы первой помощи при несчастных случаях на воде;
- Понимать правила поведения на воде, включая безопасные игры и активности;
- Осознавать важность соблюдения правил безопасности водной среды, а также рекомендации по поведению на пляже, у бассейна и т.д.

Показатели освоения компетенции	
Знания	Умения
<p style="text-align: center;">Тема 1. Вводная часть</p> <p>(Историческая История развития спасательного дела. Появление, развитие общественной организации ВОСВОД. Цели и задачи современной спасательной службы. Ознакомление с планом объединения. справка)</p>	
<p style="text-align: center;">Тема 2. Опасности у воды и на воде.</p> <p>Плавание, оценка ситуации, знание правил поведения на воде, ношение спасательных средств, оказание первой помощи</p>	<p>Владение основами плавания и спасения при утоплении, умение оценить потенциальные опасности перед тем, как войти в воду или отправиться на водный транспорт, водные правила, разметка безопасной зоны для купания, запретные зоны для купания и прочее.</p>
<p style="text-align: center;">Тема 3. Безопасность спасателя. Проведение спасательных мероприятий.</p> <p>У спасателя должно быть несколько ключевых умений, чтобы обеспечить его безопасность во время проведения спасательных мероприятий: Оценка опасности, подготовка и экипировка, навыки коммуникации, медицинская подготовка, физическая подготовка.</p>	
<p style="text-align: center;">Тема 4. Спасательные средства.</p> <p>Спасательные средства, применяемые летом (спасательный круг, пояс, жилет, конец Александра). Комплект №1 (маска, трубка, ласты). Назначения и способы применения спасательных средств в летнее время. Понятие о подручных спасательных средствах. Назначение комплекта №1. Требования, применяемые к спасательным средствам. Меры безопасности при применении спасательных средств и комплекта №1.</p>	<p>Овладение приемами применения спасательных средств. Отработка приемов освобождения от захватов. Приемы приближения к условно пострадавшему. Отработка способов буксировки 1 или несколькими спасателями. Буксировка уставшего пловца, человека без сознания.</p>
<p style="text-align: center;">Тема 5. Алгоритм работы спасателя. Первая помощь утопающему.</p> <p>Основы анатомии и физиологии человека. Виды аптечек: индивидуальная, туристическая, для спасателей. Назначение и применение медикаментов. Меры безопасности. Вредные привычки. Профилактика заболеваний. Массаж и самомассаж. Травмы, ушибы, растяжения. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Новые виды повязок. Виды кровотечений. Места пальцевого прижатия артерий. Правила определения пульса, дыхания, реакции зрачка</p>	<p>Набор медикаментов для разных видов аптечек. Правильное наложения жгута. Обработка ран и помощь при травмах, ушибах, растяжениях у условно пострадавшего. Практическое оказание помощи при солнечном ударе, солнечном ожоге, переохлаждении условно пострадавшего. Наложение жгутов разного вида для остановки кровотечения. Наложение разных видов повязок. Отработка правильной последовательности действий при оказании помощи условно пострадавшему. Выполнение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца на манекене.</p>

3. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы/ материально- техническое обеспечение	Рассматриваемый вопрос/ краткое содержание вопроса	Действия преподавателя
1.	<p><u>Вводная часть</u> <u>(Историческая справка)</u></p> <p>Презентация/Слайды/фильм</p>	<p style="text-align: center;"><u>ВОСВОД</u></p> <p>3 июля 1871 года Устав общества был утвержден императором Александром II и первым Председателем правления был избран выдающийся мореплаватель и государственный деятель России вице-адмирал Посьет Константин Николаевич (1819-1899) - первый председатель главного правления "Общество спасания на водах".</p> <p>Общество Спасания на водах было восстановлено 31 марта 1970 года.</p> <p>Новая страница деятельности ВОСВОД была открыта в январе 2004 года, когда на должность председателя Центрального Совета ВОСВОД был избран генерал-полковник внутренней службы, заместитель министра внутренних дел Нелезин П.В.</p> <p>Обеспечение безопасности на водных объектах – ключевая цель Всероссийского Общества Спасания на водах (ВОСВОД). Несмотря на бесспорные успехи и снижение количества утонувших, согласно статистике, в 2020 году- _____ человек, в 2021 году-_____ человек, дальнейшее снижение этих показателей возможно при организации правильной повсеместной предупредительной работы среди населения, обучения плаванию, в первую очередь детей, и оказанию первой помощи тонущим гражданам, развертывания дополнительных спасательных станций и постов на водоемах. Необходимо также продолжать формирование культуры поведения населения на водных объектах.</p> <p style="text-align: center;"><u>Водные виды - считаются различными видами спорта.</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Плавание, подводный спорт, прикладное плавание.</u></p> <p>Умение плавать – это способ самосохранения на воде.</p> <p>Плавание – первый базовый жизненно необходимый навык. Умение хорошо плавать – гарантия от несчастных случаев на воде. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь товарищу, терпящему бедствие.</p> <p>Вторым базовым навыком является – ныряние. В отличие от плавания ныряние связано с продолжительной задержкой дыхания. Средняя продолжительность задержки дыхания обычного вдоха у нетренированного человека в состоянии покоя составляет 56 секунд, после выдоха – 40 секунд, у спортсменов-пловцов – несколько минут. Выполняя упражнения с нырянием, пловец может погружаться в воду прыжком с берега, бортика бассейна, непосредственно с поверхности воды или с борта терпящего бедствия судна. В этих случаях применяется техника спортивных способов плавания.</p> <p>Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций (кроль, баттерфляй, брасс, плавание на спине). При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота;</p> <p>Скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.</p> <p>По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • собственно плавание, • водное поло, • прыжки в воду и • синхронное плавание; <p>Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.</p> <p>Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.</p>	<p><i>Рассказ и показ (Презентация/Слайды) исторической справки 5 мин</i></p>

		<p>Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.</p> <p>Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.</p> <p>Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.</p>	
2.	<p><u>Основная часть</u> <u>1. Опасности у воды и на воде.</u></p> <p><i>Памятки, брошюры</i></p> <p><u>2. Приёмы оказания помощи на воде.</u> <u>Спасательные средства (индивидуальные и коллективные).</u> <u>Приёмы оказания помощи на воде.</u></p>	<p><u>1. Опасности у воды и на воде.</u></p> <p>Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.</p> <p>Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.</p> <p>Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.</p> <p>При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.</p> <p>Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.</p> <p>Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.</p> <p>Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам; - НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами; - НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу). <p><u>2. Приёмы оказания помощи на воде. Спасательные средства (индивидуальные и коллективные).</u> <u>Приёмы оказания помощи на воде.</u></p> <p>Оказание помощи пострадавшему на воде — долг и обязанность каждого гражданина. В зависимости от той или иной ситуации необходимы четко скоординированные действия для оказания помощи.</p> <p>Как узнать, что человек тонет?</p>	<p><i>Рассказ и показ (Презентация/Слайды)</i> <i>5 мин</i></p> <p><i>Рассказ и показ (Презентация/Слайды).</i> <i>5 мин.</i></p>

2.1 Спасательные средства:

-Спасательный круг (жёсткий, мягкий);
-Спасательный конец Александра;
-Спасательный жилет;
-Спасательная лодка (вёсельная, моторная).

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

Спасение утопающего можно условно разбить на несколько следующих этапов:

- вход в воду;
- подплытие к тонущему;
- освобождение от возможных захватов;
- транспортировка к берегу;
- оказание первой помощи на берегу.

Спасательные средства (индивидуальные и коллективные).

Спасательные средства - это устройства, способные обеспечить сохранение жизни людей, терпящих бедствие, с момента оставления ими судна или попадания в воду. Они обеспечивают всплытие на поверхность человека, оказавшегося в воде, без приложения с его стороны физических усилий, тем самым спасая ему жизнь.

Индивидуальные спасательные средства — это средства, рассчитанные на использование одним человеком. В эту группу входят как персональные (спасательные жилеты и гидрокостюмы), так и средства, которые могут быть использованы любым человеком по мере необходимости (спасательные круги, защитные костюмы и теплозащитные средства).

Спасательный круг (жёсткий, мягкий). Чтобы как можно дальше бросить круг, необходимо взяться за веревку и энергичным маховым движением послать его тонущему. Последний, в одном случае, продевает одну руку в круг и ставит его в вертикальное положение, в другом — продевает обе руки и голову и опирается на него грудью. В таком положении пострадавшему легче ожидать помощи относительно длительное время или самостоятельно передвигаться, чтобы выбраться из воды (рис. 1).

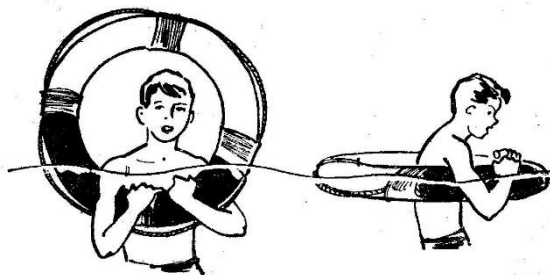


рис. 1

Шары Суслова изготавливаются из пробки или пенопласта и окрашиваются в яркий цвет. Оба шара соединены между собой веревкой длиной 50–60 см. Вес каждого шара составляет 2,5 кг, диаметр — 21–25 см (рис. 2). К середине веревки, соединяющей шары, привязывается длинный прочный шнур для подтягивания пострадавшего к берегу. Чтобы бросить шары тонущему, надо взяться за середину веревки, соединяющей шары, и маховым или круговым движением снизу вверх бросить их пострадавшему.

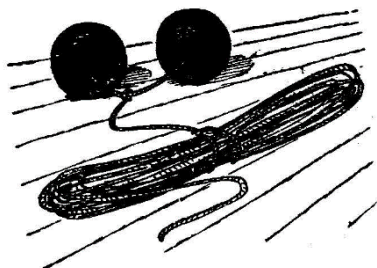


рис. 2

3. Безопасность спасателя. Проведение спасательных мероприятий.

Спасательные средства
Манекены

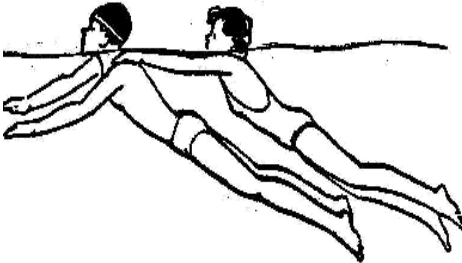

и

Конец Александра – прочная тонкая веревка длиной около 40 м с петлей, двумя поплавками и грузом на одном конце и небольшой петлей на другом. Удерживая малую петлю в одной руке (половину конца можно положить на землю), надо взять в другую руку вторую половину конца (с грузом и поплавками) и энергичным круговым движением бросить тонущему. В рабочем положении конец Александра должен быть сложен большими петлями. Применяется в тех случаях, когда невозможно использовать тяжелый спасательный круг или шары Суслова.

3. Безопасность спасателя. Проведение спасательных мероприятий.

Практическая часть со Спасательными средствами 15 мин

Рассказ и показ (Презентация/Слайды) практическая часть со Спасательными

<p>Транспортировка к берегу.</p> <p><i>Манекены</i></p>	<p style="text-align: center;">Спасение ваши действия:</p> <p>Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.</p> <p>Главное при таком спасении – физическая подготовка человека (особенно детей), в любом случае звать на помощь СПАСАТЕЛЯ или детям взрослых людей.</p> <p>Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.</p> <p>Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.</p> <p>Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.</p> <p>Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.</p> <p>При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.</p> <p style="text-align: center;">Меры предосторожности при спасении утопающего.</p> <p>В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов; Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом. 2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя. 3. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук. 4. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи. 5. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться. <p>Если пострадавший обнаружен на дне, то его берут под мышки, за руки или волосы, отталкиваются от дна и вместе с ним поднимаются на поверхность.</p> <p style="text-align: center;">Транспортировка к берегу.</p> <p>Способы транспортирования пострадавшего к берегу зависят от поведения и состояния пострадавшего и подготовки спасателя. Наиболее распространены следующие основные способы транспортировки тонущего:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спасатель плывет брассом, а потерпевший держится сзади за его плечи (рис. 3). <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Рис. 4</p> </div> </div>	<p><i>средствами и Манекенами</i></p> <p><i>20 мин</i></p>
--	---	--

Оказание доврачебной помощи

Манекены

2. Потерявшего сознание транспортируют, держа за волосы, выполняя движения ногами (брассом, на боку или кролем) и свободной рукой (рис. 4).
3. В положении лежа на спине, взять пострадавшего двумя руками за подбородок, чтобы лицо его было на поверхности, выпрямить руки и плыть на спине, работая ногами брассом (рис. 5).



Рис. 5

Рис. 6

4) В положении лежа на боку одну («верхнюю») руку продеть под руку пострадавшего, взять его за подбородок и транспортировать к берегу, выполняя движения ногами на боку и делая гребки другой рукой (рис. 6).
5) В положении на боку положить пострадавшего на спину, «верхней» рукой взять его за «дальнюю» руку (за плечо, предплечье или запястье), продев свою между спиной и «ближней» рукой пострадавшего (рис. 7).



Рис. 7

Во время транспортировки надо следить за тем, чтобы лицо пострадавшего находилось над водой. Способы транспортирования можно менять, не выпуская руки пострадавшего.

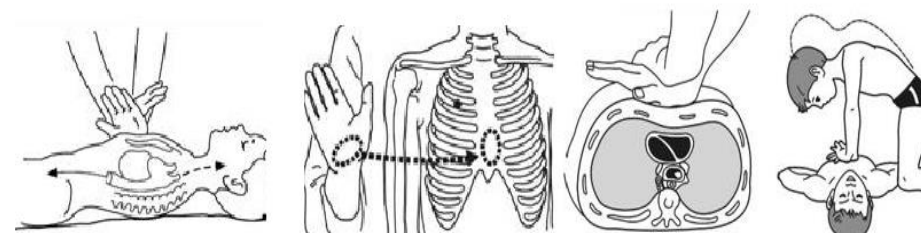
Оказание доврачебной помощи

Оказание помощи на берегу. Пострадавшего выносят из воды, держа за бедра и поясницу или за ноги и подмышки (вдвоем), укладывают на мягкую подстилку или переносят в медпункт и оказывают первую помощь.

Потерпевшие, нуждающиеся в медицинской помощи, подразделяются на 2 категории.

К первой относят людей, извлеченных с поверхности воды и своевременно доставленных на берег. Если пострадавший находится в сознании, то его переодевают в сухую одежду. В случае обморочного состояния, чувства головокружения рекомендуется периодически давать нюхать тампон, смоченный нашатырным спиртом. Если потерпевший не приходит в сознание, то необходимо приступить к искусственному дыханию, сопровождая его непрямой массаж сердца, который выполняется следующим образом:

- со стороны груди на область сердца пострадавшего оказывающий помощь накладывает ладонь и кончиками пальцев, не отрывая ладонь от груди, выполняет ритмичные толчкообразные движения с частотой до 60–70 раз в минуту. Когда потерпевший придет в сознание, ему дают горячий чай или кофе, и он некоторое время отдыхает.



Если меры по оживлению проводит один человек (а):

- 1) надо встать сбоку от пострадавшего;
- 2) одной рукой взять пострадавшего под шею, большим и указательным пальцами другой руки зажать носовые ходы, краем ладони, опираясь на лоб, запрокинуть голову;
- 3) плотно прикладывая свои губы ко рту пострадавшего, сделать быстрый, сильный выдох в дыхательные пути пострадавшего; при этом объем грудной клетки пострадавшего увеличится;
- 4) затем оказывающий помощь приступает к массажу сердца;
- 5) положив одну руку на другую, надо сделать 4-6 сильных массажных движений на область нижней половины грудины;
- 6) искусственное дыхание и массаж сердца следует чередовать последовательно до прибытия бригады реаниматоров.

Если меры по оживлению проводят два человека (б):

- 1) один становится сбоку от пострадавшего у его головы и проводит искусственное дыхание методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос»; после окончания искусственного вдоха голову пострадавшего оставляет запрокинутой, придерживая ее одной рукой, другой открывает глаз пострадавшего и наблюдает за сужением зрачка во время массажа сердца, который осуществляет другой спасатель;
- 2) другой оказывающий помощь становится рядом так, чтобы его руки были перпендикулярны, но отношению к поверхности грудной клетки пострадавшего, положив руки на нижнюю половину грудины, делает 4-6 сильных нажатий на нее, прогибая грудину на 3-5 см.



рис. а
б

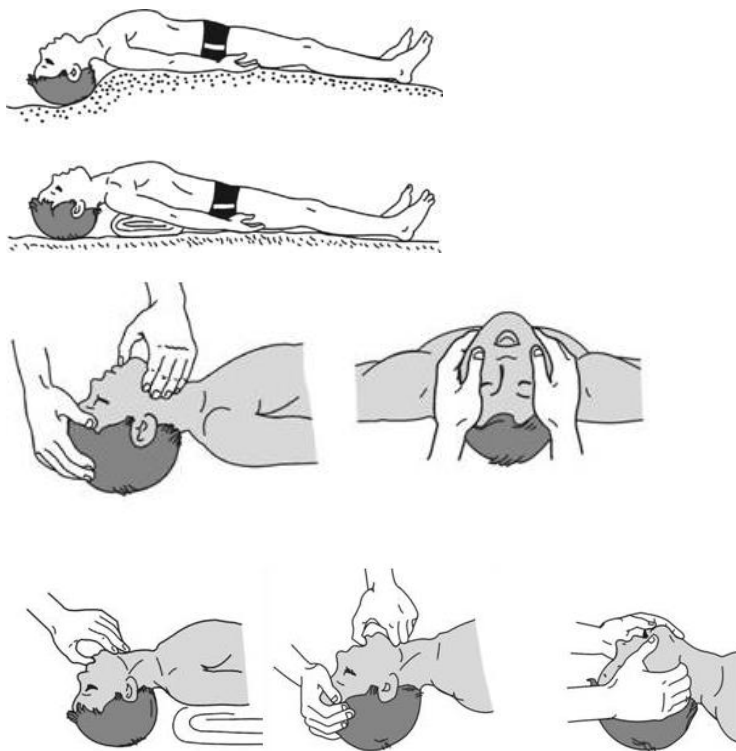


рис.

Вторая категория — лица, утонувшие или извлеченные из-под воды или со дна водоема. Помощь им надо оказывать в два этапа, не теряя времени.

Первый этап — подготовка к выполнению искусственного дыхания:

- освободить полость рта, носа и верхних дыхательных путей от ила, песка и воды. Рот открывают специальным медицинским приспособлением или пальцами, обернутыми чистой мягкой тканью. Можно воспользоваться и твердым плоским предметом (ручка ложки, дощечка, расческа и др.), также обернутым мягкой чистой тканью. При этом одной рукой надо осторожно вставить предмет между коренными зубами пострадавшего, а другой нажать вниз на подбородок. При необходимости следует энергично массировать челюстные мышцы. Чтобы рот оставался открытым, между коренными зубами вставляют небольшую пробку, плотный ватный тампон и др. Затем быстро очищают рот от воды, песка или ила.



- приподнять пострадавшего и уложить его животом на бедро согнутой ноги так, чтобы голова была ниже таза (рис. 8). Надавливая между лопатками и энергично поглаживая спину по направлению к голове, удаляют воду из желудка и верхних дыхательных путей.
- повторно осмотреть ротовую полость, удалить слизь и вынуть приспособление для роторасширения. Специальным приспособлением (языкодержатель) язык пострадавшего вытягивают наружу и закрепляют во избежание его западения и удушья. Язык можно закрепить также бинтом, галстуком, платком и др.



Рис. 8

Второй этап — выполнение искусственного дыхания. К искусственному дыханию приступают сразу же после очищения ротовой полости и удаления воды.

Существует несколько способов искусственного дыхания, которые применяются в зависимости от состояния пострадавшего.

Но вначале необходимо определить отсутствие пульса на сонной артерии (а) и открыть дыхательные пути (б);

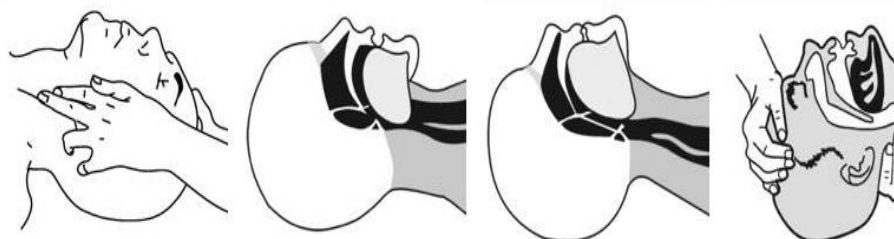


рис. а

рис. б

Способ Сильвестра-Броша. Данный способ применяется, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены. Для начала пострадавшего необходимо

положить на спину, подложив под лопатки туго свернутый валик из одежды (его высота должна быть не более 20 см). Оказывающий помощь становится на колени у изголовья пострадавшего, берет его руки за лучезапястные суставы и приступает к искусственному дыханию. Начинать надо всегда с выдоха. Для этого руки пострадавшего следует прижать к нижним ребрам и плавно надавить на них на два счета. Вдох выполняется за счет расширения грудной клетки резким движением рук пострадавшего вверх—в стороны. Затем следует пауза (на два счета). Далее все повторяется снова. Темп не более 14–16 движений в минуту, что соответствует частоте дыхания здорового человека (рис. 9).

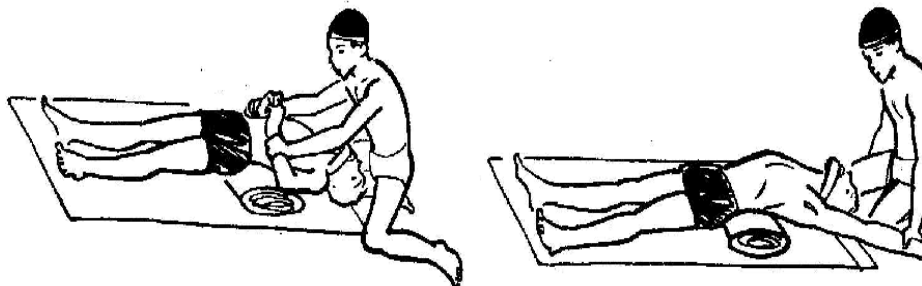


Рис. 9



Рис. 10

Способ Каллистова. Данный способ применяется при повреждениях рук и грудной клетки пострадавшего.

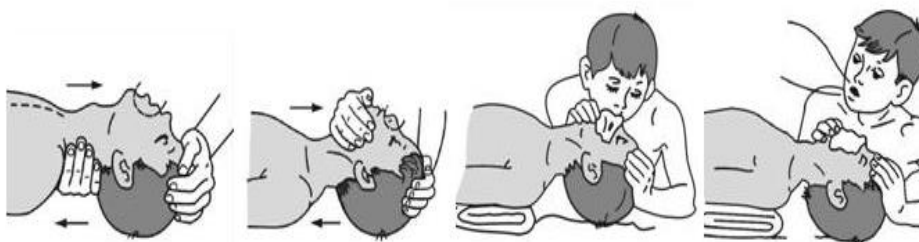
При этом способе пострадавшего необходимо положить на грудь, голову повернуть в сторону и подложить под нее сложенную в несколько рядов ткань. Руки при этом согнуты, язык не фиксируется. Оказывающий помощь становится на колени у головы пострадавшего, охватывает его лопатки лямкой или связанными полотенцами, пропускает оба конца под мышками у плечевых суставов, связывает концы и набрасывает лямку себе на шею. Оказывающий помощь, отклоняясь назад на три счета, распрямляет грудную клетку пострадавшего, вызывая вдох. При наклоне вперед тоже на три счета давление лямки прекращается и наступает выдох (рис. 11).



Рис. 11

Искусственное дыхание «рот в рот». При его выполнении пострадавшего укладывают на спину (или сажают, прислоня спиной к стенке, дереву) и, открыв рот, делают вдох, вплотную прислонив рот оказывающего помощь ко рту пострадавшего. Выдох производится отсасыванием воздуха из легких потерпевшего. Все это делается с частотой дыхания не более 14–16 раз в минуту. При этом рот потерпевшего закрывают марлей или неплотной тканью, а ноздри — ватными тампонами.

4. Алгоритм работы спасателя.



Чтобы избежать охлаждения тела во время искусственного дыхания, пострадавшего растирают, массируют, согревают грелками. Все это делает медсестра (если пострадавший в медпункте) или один из помощников спасателя. Искусственное дыхание необходимо делать до момента появления нормального дыхания.

После того как пострадавший придет в сознание, его надо тепло одеть и напоить горячим чаем. Домой пострадавшего разрешается отпускать лишь по истечении определенного времени (примерно 3-4 часа) и обязательно в сопровождении работника спасательной службы или медперсонала. Даже после благополучного исхода и возвращения домой необходимо провести тщательное медицинское обследование. Ослабленного же человека непосредственно помещают в больницу и сообщают о случившемся родственникам.

4. Алгоритм работы спасателя.

Цель: научить правильному и безопасному для спасателя выбору способа помощи и её оказания.

Два вида оказания помощи:

оказание помощи уставшему человеку;
спасание тонущего с использованием техники транспортировки.

Два вида транспортировки:

толкать;
тянуть.



Способы захватов и буксировки пострадавшего:

захват за голову тонущего (а);
захвате под мышки (б);
захват утопающего под руку (в);
захват за волосы или за ворот одежды (г).



рис. а

рис. б

рис. в

рис. г

Подъем со дна и вынос на берег:



Обучение оказанию помощи

Во время плавания может возникнуть необходимость помочь слабо плавающему или уставшему пловцу. Помочь ему можно, плавая способом брасс на груди или выполняя движения ногами кролем, а движения руками – брассом. Способы оказания помощи:

находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя (а);

находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами, спасатель держит утопающего за разноименную руку (б);

потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя (в);

потерпевший держится руками за плечи двух спасателей (г);

потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей (д);



рис. а

рис. б

рис. в

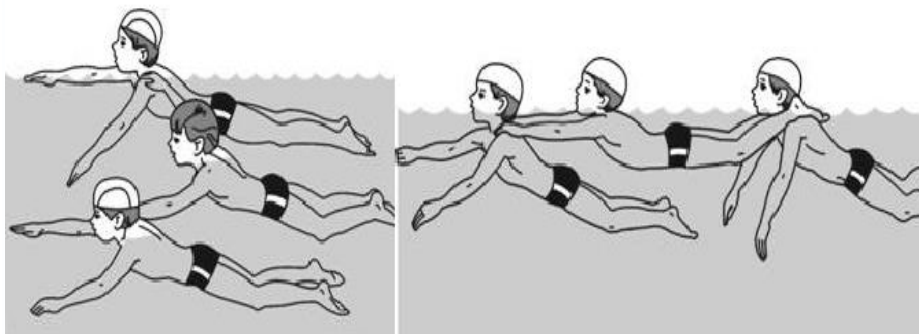


рис. г

рис. д

Способы транспортировки:

положить тонущего на спину, захватить его край нижней челюсти кистями рук и плыть на спине, выполняя движения одним из способов плавания (а);

положить тонущего на спину, лечь на бок, пропустить свою «верхнюю» руку снизу под ближнюю к спасателю руку пострадавшего и, поддерживая голову за подбородок, плыть на боку, выполняя движения ногами и «нижней» рукой (б);

положить пострадавшего на спину, лечь на бок, и пропустить свою «верхнюю» руку между ближней рукой и спиной тонущего, захватить за предплечье или локоть другую его руку, отведенную назад за спину, и плыть на боку, выполняя движения ногами и свободной рукой (в);

транспортировка за разноименную руку (г);

обучение выполнению транспортировки стоя в мелкой части бассейна (д);

транспортировка за волосы (е).



рис. а

рис. б

рис. в

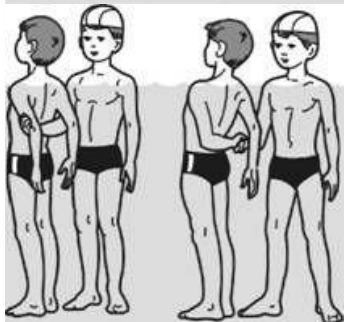
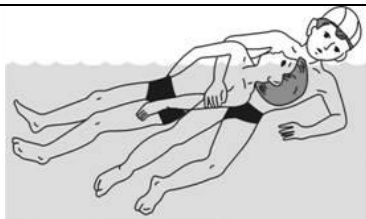


рис. г

рис. д



рис. е

Освобождение от захватов

Способы освобождения от захватов:

освобождение от захвата за кисти рук (а);

освобождение от захвата за шею спереди (б);

освобождение от захвата за шею сзади (в);

освобождение от захвата за туловище через руки;

освобождение от захвата за туловище под руки (д);

освобождение от захвата за ноги (е);



а б в д е

Обучение освобождению от захватов

Способы освобождения от захватов:

за обе руки спереди (а);

за одну руку спереди (б);



а б

- за одно предплечье (в);
- спереди под рукой (г);
- спереди поверх рук (д);
- за обе руки сзади (е);

		<p>вгде</p> <ul style="list-style-type: none"> • сзади по верх рук (ж); • сзади под руками (з); • сзади туловища (и); • за туловища и рук (к); <p>жзик</p> <ul style="list-style-type: none"> • за плечи сзади (л); • за шею сзади обеими руками (м); 	
3.	Заключительная часть	Общая фотография группы. Раздача памяток.	Отвечаю на вопросы. Подвожу итог занятия. 10 мин

4. Примерный календарный учебный график

Наименование разделов (модулей), тем, видов аттестации	Количество дней / ак. час					Итог о
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
Основной раздел						
Тема 1. Вводная часть (Историческая справка)	3					3
Тема 2. Опасности у воды и на воде.		4				4
Тема 3. Безопасность спасателя. Проведение спасательных мероприятий			4			4
Практическое занятие				4		4
Тема 4. Спасательные средства					4	4
	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	

Практическое занятие	4					4
Тема 5. Алгоритм работы спасателя. Первая помощь утопающему.		4				4
Практическое занятие			4			4
Итоговая аттестация				4		4
Оценка качества освоения программы					1	1
Итого по программе академических часов						36

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Учебно-методическое обеспечение программы техническое описание компетенции;

- методические материалы (листовки, брошюры);
- учебные пособия;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

6. Материально-технические условия реализации программы

Программа предполагает практическую работу. Объекты для практического обучения:

- спасательный круг (жёсткий, мягкий);
- спасательный конец Александра;
- спасательный жилет 3 шт. (на уч. группу);
- спасательная лодка (вёсельная 1 ед.);
- манекены (5 ед.);
- буй, ограждение зоны купания;
- ласты, маска;
- бинокль;
- мегафон;

7. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы проводится на основе следующих критериев:

1. Уровень знаний: Оценка знаний детей по основам безопасности на воде, их понимание основных принципов безопасного поведения на воде.
2. Навыки и умения: Оценка навыков умения реагировать на чрезвычайные ситуации, основных навыков первой помощи.
3. Поведение и отношение к безопасности: Оценка того, как дети применяют полученные знания и навыки в реальных ситуациях, их поведение на воде и отношение к правилам безопасности.

4. Участие и активность: Оценка уровня участия детей в занятиях, активности, их заинтересованности и мотивации учиться.
5. Общее впечатление: Оценка общего впечатления от программы, уровень удовлетворенности обучающихся и их родителей.

Оценка проводится через проведение практических упражнений, общением с учащимися и их родителями (на основе общих впечатлений и обратной связи).

8. Итоговая аттестация

- Теоретический экзамен. Устное тестирование в игровой форме «Вопрос-ответ» на знание правил безопасного поведения на воде, основных навыков плавания, умения оказать первую помощь при утоплении и другие теоретические знания.
- Практические навыки. Проверка наличия навыков спасения утопающих, использования плавательных средств и других приобретенных навыков.
- Соблюдение правил безопасности. Краткий опрос о том, какие меры безопасности должны соблюдаться, находясь на воде, у озера, в бассейне.