По статистике на территории России тонет свыше 14 тысяч человек, в том числе около 3,5 тысяч детей. Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

Первый – это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий ещё в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. Подплывать к утопающему нужно тремя способами: Первый способ. Подплыть к утопающему сзади и обхватить его рукой за плечи. Второй способ. Подплыть к утопающему спереди, за 2-3 метра до него опуститься под воду, обхватить его туловище рукой и толчком вверх повернуть спиной к себе. Третий способ. Если утопающий опустился на дно, подплыть к нему, взять как можно удобнее и, оттолкнувшись от дна ногами, вынырнуть вместе с утопающим, предварительно подтолкнув его кверху.

Освобождение от захватов утопающего. При захвате за обе руки сверху сжать кулаки, сделать рывок руками вверх, в сторону больших пальцев. При захвате снизу сделать рывок руками вниз в стороны. От захвата за туловище спереди положить ладонь на подбородок или нос утопающего и оттолкнуть его от себя. От захвата за шею сзади правой рукой сильно схватить кисть левой руки утопающего, а левой рукой за локоть и быстро перебросить руку, поворачивая утопающего спиной к себе.

Первая (доврачебная) помощь утопающему. Вытащив утопающего на берег или судно, надо освободить его от одежды, мешающей свободному дыханию, затем очистить нос и рот от песка и ила пальцем, обёрнутым носовым платком или бинтом. Если зубы крепко стиснуты, разжать их деревянной палочкой. Для удаления воды из желудка и лёгких пострадавшего кладут нижним краем грудины на бедро согнутой в колене под прямым углом ноги. Как только основная масса воды будет удалена, немедленно приступают к искусственной вентиляции лёгких одновременно с закрытым массажем сердца.

Если у пострадавшего наблюдается резкая бледность лица, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены («бледные» утонувшие), то удалять воду и очищать полость рта не следует. Резко запрокинув его голову, начинают делать искусственное дыхание в сочетании с закрытым массажем сердца. Искусственное дыхание «изо рта в рот»).

После удаления воды из лёгких и желудка пострадавшего укладывают на спину. Под лопатки подкладывают валик из одежды, песка, камня или других предметов высотой 15 см. Спасатель становится на колени сбоку максимально запрокинув голову пострадавшего, и зажимает ему нос рукой. Затем, набрав воздуха, своим ртом (через платок или марлю) вдувает его в лёгкие пострадавшего. Искусственная вентиляция лёгких считается удачной только в том случае, когда грудная клетка пострадавшего заметно расширяется. Выдох производится пассивно. Во время выдоха спасатель отстраняется от головы пострадавшего, чтобы воздух мог беспрепятственно выходить из лёгких. Ритм дыхания 16 – 20 раз в минуту. За счёт усилий всего туловища он производит быстрое надавливание на грудину так, чтобы сместить ее на 2 – 6 см по направлению к позвоночнику. Вдувание воздуха осуществляется через каждые 4 – 6 надавливаний на грудину. Если искусственное дыхание и закрытый массаж сердца выполняют два спасателя, их работа должна быть согласованной. В этом случае после каждых 4 толчков на грудину производят одно вдувание воздуха. Одновременно с закрытым массажем сердца растирают всё тело шерстяной тканью.

Выполняя искусственное дыхание, нужно внимательно следить за шириной зрачков и пульсом пострадавшего. Если зрачки сузились и появилось дыхание, то ему дают нюхать нашатырный спирт, сбрызгивают лицо, грудную клетку водой и извлекают язык, ритмически потягивая его. Если дыхание пострадавшего вновь приостановилось, нужно немедленно снова возобновить приёмы искусственного дыхания.

**План-конспект урока ОБЖ по теме «Безопасность на водоёмах.**

**Оказание помощи терпящим бедствие на воде», 8 класс**

**Цель урока:**  показать и практически отработать способы спасения утопающего и правила оказания помощи пострадавшим на воде.

**Задачи:**

1. Выполнить и отработать с обучающимися приёмы оказания помощи терпящим бедствие на воде.
2. Формировать ИКТ-компетентности обучающихся в области работы с BYOD.
3. Ознакомить с официальным сайтом МЧС России и изучить вопросы безопасности на водоёмах при помощи материалов интернет-источника.
4. Развивать познавательный блок УУД: систематизация материала, формулирование и выделение цели, выбор способа решения учебной задачи.

**Демонстрируемый опыт:**

1. Способы использования цифровых образовательных ресурсов на уроках ОБЖ, в частности применения BYOD (bring your own device).
2. Формирование УУД на уроках ОБЖ с использованием цифровых образовательных ресурсов.

**Планируемые результаты:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | Метапред-  метные | Личностные |
| Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться | Систематизация учебного материала, формулирование и выделение цели, выбор критериев, постановка вопросов, анализ, оценка, работа в группах, взаимодействие с учителем, коррекция. | Понимание личностного смысла в изучаемом материале, самооценка. |
| Узнает способы транспортировки утопающего, правила оказания первой медицинской помощи утопающему,  освобождаться от захватов на воде. | Изготавливать плакаты и памятки по тематике ОБЖ, выполнять фотосъемку выполнения практических заданий по ОБЖ, работать с сайтами по тематике предмета ОБЖ, творчески осваивать учебный материал по изучаемой теме. |

*Оборудование:* компьютер с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, электронная презентация, картинки по изучаемой теме, листы бумаги, клей, гимнастические маты или коврики, собственные цифровые устройства обучающихся, магниты или скотч, цветные стиккеры.

**Тип урока:** комбинированный.

**План-конспект урока ОБЖ по теме «Безопасность на водоёмах.**

**Оказание помощи терпящим бедствие на воде», 8 класс**

**Цель урока:**  показать и практически отработать способы спасения утопающего и правила оказания помощи пострадавшим на воде.

**Задачи:**

1. Выполнить и отработать с обучающимися приёмы оказания помощи терпящим бедствие на воде.
2. Формировать ИКТ-компетентности обучающихся в области работы с BYOD.
3. Ознакомить с официальным сайтом МЧС России и изучить вопросы безопасности на водоёмах при помощи материалов интернет-источника.
4. Развивать познавательный блок УУД: систематизация материала, формулирование и выделение цели, выбор способа решения учебной задачи.

**Демонстрируемый опыт:**

1. Способы использования цифровых образовательных ресурсов на уроках ОБЖ, в частности применения BYOD (bring your own device).
2. Формирование УУД на уроках ОБЖ с использованием цифровых образовательных ресурсов.

**Планируемые результаты:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | Метапред-  метные | Личностные |
| Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться | Систематизация учебного материала, формулирование и выделение цели, выбор критериев, постановка вопросов, анализ, оценка, работа в группах, взаимодействие с учителем, коррекция. | Понимание личностного смысла в изучаемом материале, самооценка. |
| Узнает способы транспортировки утопающего, правила оказания первой медицинской помощи утопающему,  освобождаться от захватов на воде. | Изготавливать плакаты и памятки по тематике ОБЖ, выполнять фотосъемку выполнения практических заданий по ОБЖ, работать с сайтами по тематике предмета ОБЖ, творчески осваивать учебный материал по изучаемой теме. |

*Оборудование:* компьютер с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, электронная презентация, картинки по изучаемой теме, листы бумаги, клей, гимнастические маты или коврики, собственные цифровые устройства обучающихся, магниты или скотч, цветные стиккеры.

**Тип урока:** комбинированный.