Безопасность детей на воде: правила и советы родителям

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей! Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты.

Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, реки или озера, звучит так: **купаться можно только в отведённых для таких целей местах.**

Вплоть до младшего школьного возраста **дети принимают водные процедуры только под присмотром взрослых**, и мамы, папы (или бабушки-дедушки и др.) при этом неусыпно следят за ними.

Ребята постарше уже могут купаться самостоятельно, но они должны быть осведомлены о мерах профилактики несчастных случаев на воде, знать основы оказания первой медицинской помощи, уметь её оказывать, определять утопающего человека и т.п.

Начинать закладывать в них эту информацию нужно с самого юного возраста.

Разъясняя и показывая на примерах, делясь личным опытом и обязательно говорить о последствиях.

Что же должны знать родители о технике безопасности их детей во время купания в водоёмах и чему они обязаны научить подрастающее поколение во избежание неприятных последствий от общения с водной стихией?

Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям

- Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
- Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже + 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
- Если воздух прогрелся до + 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около + 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
- Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками).

Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.

Если взрослые находятся в нетрезвом виде, купаться категорически запрещено и самим родителям, и их детям. Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситуации невозможен.

Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

Основные правила

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.
3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.
4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.
5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.
6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.
9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.
10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

Поведение в критических ситуациях

Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.

Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды.

Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

Без паники

- Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
- В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
- Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
- Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны

поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.

Как избавиться от судороги?

Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма.

В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.

- Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
- При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.
- Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
- Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
- Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.

Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.

Следует всегда помнить, что самой лучшей профилактикой такого неприятного явления, как судорога, является соблюдение элементарных мер безопасности – не следует далеко заплывать и слишком долго находиться в холодной воде.

Первая помощь утопающим

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:

- широко раскрытые глаза;
- попеременное погружение в воду и выныривание;
- беспорядочные телодвижения;
- человек барахтается и стремится плыть к берегу.

Как помочь утопающему?

1. Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
2. Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
3. Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.
4. Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).
5. Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.

Родители, будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, не беспокоясь о последствиях.

Памятка для родителей по безопасности детей на водных объектах в летний период.

Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают Вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Помните! Ребенок берет пример с вас - родителей! Пусть Ваш пример учит дисциплинированному поведению ребенка.

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Напоминайте ребенку, что отдых и игры у водоемов (озера, реки, пруды и др.) кроме удовольствия несут еще и угрозу для жизни и здоровья ребенка.

Когда ребенок (дети) у водоема, не спускайте с него (с них) глаз, не отвлекайтесь. Подчас минута может обернуться трагедией.

Обязательно объясните детям, что они не должны находиться в одиночку на водоеме.

Взрослый, который присматривает за детьми на отдыхе, во время прогулки и игр у водоема, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками «Купание запрещено»!

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Уважаемые родители! Безопасность жизни детей на водных объектах во многих случаях зависит только от ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водных объектах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах, других плавательных средствах без надзора взрослых.

При купании недопустимо:

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;
- заплывать за буйки и ограждения;
- приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела;
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- продолжительность купания – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – не более, 5 - 6 минут;
- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- не злоупотреблять алкогольными напитками.

Помните! Помимо личной ответственности, родители несут административную ответственность, за жизнь и здоровье Ваших детей!