

Безопасность детей на воде

Купание доставляет огромную радость как взрослым, так и детям. Но чтобы пребывание на воде было безопасным, и не случались трагедии, необходимо знать и соблюдать определенные предписания.

Взрослым на заметку: правила безопасности на воде для детей

За несовершеннолетних детей несут ответственность их родители. Поэтому купаться на водоемах разрешается только в их присутствии.

Перед посещением пляжа расскажите ребенку о правилах поведения на воде, объясните, что для безопасного отдыха нужно их соблюдать.

- Купайтесь на пустой желудок. После последнего приема пищи должно пройти не менее 1,5 часов, а лучше двух.
- В холодной, менее 16 градусов тепла воде плавать нельзя. От холода ноги и руки сводит судорогой, человек не может двигаться и начинает тонуть.
- Разрешенная для купания температура +17 — 19 градусов в воде и +25 на воздухе. Начинать водные процедуры следует с 10 минут, и увеличивать время постепенно.
- Купайтесь на оборудованных пляжах — это не только безопасность, но и комфорт. Они проверены, соответствуют нормам безопасности и санитарии. В таких местах хорошая вода, чистое дно и берег.
- Немаловажную роль играет присутствие инструктора-спасателя. Это профессионал в своем деле, и в случае возникновения чрезвычайной ситуации он обладает необходимыми умениями для спасения тонущего человека и оказания ему медицинской помощи.
- Не заплывайте за буйки, не удаляйтесь на середину водоема. Для детей безопасным будет место возле берега.
- На пляж всегда берите с собой головной убор и зонт от солнца.
- Если вы не умеете плавать, то купайтесь возле берега со специальными средствами — налокотники, плавательный круг и так далее.
- Если вы в состоянии алкогольного опьянения, то не заходите в воду сами и не отпускайте детей. В таком состоянии лучше вообще остаться дома.

Безопасный отдых на воде: 9 нельзя

Не всегда взрослым удается выехать с детьми на пляж. Некоторые ребята в тайне от родителей или по их разрешению ходят купаться на местные водоемы с друзьями. В любом случае, проведите со своим ребенком инструктаж.

Что нельзя делать на водоеме:

- заплывать за ограждения, если они есть, а если нет, то плавать далеко от берега, где глубокое дно;
- прыгать в воду с лодок, мостиков, и других мест, не предназначенных для этого;
- в сильную жару сразу забегать в воду полностью, сначала ополоснитесь водой;

- купаться в непогоду — шторм, дождь и грозу;
- плавать в водоемах, где берег выложен плитами и камнями, на них растет мох и водоросли, которые скользят и не дают выбраться из воды;
- заплывать на середину на надувном матрасе или круге, так как такие средства используются только для купания возле берега;
- бороться, захватывать и удерживать товарищей под водой.

Чрезвычайные ситуации: действуем без страха

Практически с каждым хотя бы раз в жизни случаются неприятности на воде: свело ногу, начал тонуть и так далее.

Главный враг в таких ситуациях – страх. Из-за этого человек теряет контроль над своим телом и психическим состоянием.

Узнайте как правильно действовать в таких случаях и расскажите своим детям.

- Если водоросли тина не дают плыть. Растения в водоеме – распространенное явление. В разрешенных местах для купания дно очищают, а на диких – нет. Если во время купания ты запутался в траве, то нельзя поддаваться страху. Грести руками нужно возле самой поверхности воды, плыть медленно, а выпутывать ноги постепенно, без резких движений.
- Воронка. Если действовать неправильно при попадании в водоворот, то можно утонуть. Выплыть оттуда довольно сложно, он будет затягивать вниз. Сделай глубокий вдох и нырни в воду. После этого плыви в противоположную от воронки сторону, вынырни и гребни к берегу.
- Быстрое течение. Многие угодив в быстрое течение допускают роковую ошибку – пытаются грести против него и теряют силы. В такой ситуации нужно поддаться и грести в ту же сторону, но немного под углом. Тогда ты все время будешь приближаться к берегу.
- Волны на море. Такое явление возникает в море, каналом тяги называют место возвращения волн обратно. Попад туда, человек будет отдаляться от берега. Чтобы доплыть до него, нужно грести вдоль береговой линии. Ширина канала около 50 метров, поэтому выплыв из него, направляйся к берегу, когда волна будет накатывать на спину, поддайся течению, оно поможет сэкономить силы.
- При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде важно не поддаваться панике. Если поблизости есть люди, сигнализируйте о помощи.

**Учитесь беречь силы на воде, лягте на спину и расслабьтесь.
Если вы все равно не держитесь на воде, то раскиньте руки в стороны и короткими гребковыми движениями держите себя на воде.**

Судороги в воде: как помочь себе

Наиболее частой причиной несчастных случаев при купании являются судороги. Это спазм мышц, который парализует движение конечностей. При появлении судорог следует сразу выходить из воды. Но если такой возможности нет, то следует воспользоваться способами избавления от них.

- Если судорога сильная, то следует уколоть мышцу чем то острым. Профессиональные пловцы на длинные дистанции всегда прикалывают на костюме булавку.
- Если у вас появились слабые судороги, то просто лягте на спину, раскиньте руки и ноги. Плывайте медленно в сторону берега.
- Если спазмируются икроножные мышцы, то нужно подтянуть ногу, которую свело к груди, и наклониться вперед.
- Судорога пальцев на руках пройдет если сжать их, а при разжимании резко отвести вперед руку.
- От спазма в четырехглавой мышце бедра можно избавиться если обхватить голеностоп и тянуть его к спине.

Чтобы успешно применять советы при возникновении судорог в воде, попрактикуйтесь дома. Отработайте все приемы до автоматизма. Но все же лучше соблюдать правила купания – не заплывать на большую глубину и не купаться в холодной воде. Чтобы ребенку было легче запомнить все действия постройте упражнения в форме игры.

Когда человек тонет: правила первой помощи

В фильмах тонущих людей показывают долго барахтающимися в воде и кричащими во всё горло. Но это только в кино. В жизни тонущего человека вы никогда не услышите. В такой ситуации утопающий не может кричать, так как в легкие его попадает вода, ему не хватает воздуха и он стремится его вдохнуть.

Отличить утопающего можно по следующим признакам:

- человек погружается в воду, затем выныривает и так несколько раз подряд;
- движения беспорядочные и быстрые;
- со стороны кажется, что человек барахтается и пытается плыть в сторону берега;
- глаза широко раскрыты, так как у утопающего паника.

Если вы заметили эти признаки, следует немедленно прийти на помощь. Но делать это следует правильно, иначе паникующий, испытывающий ужас и страх человек и вас утянет под воду.

Чтобы помочь утопающему сделайте следующее:

Подводим итоги: как обеспечить безопасность ребенка на воде

Перед началом купального сезона проведите инструктаж и отработайте возможные действия при чрезвычайной ситуации.

Ответственно подойдите к выбору места купания и узнайте, где в вашем населенном пункте находится оборудованный пляж.

Соблюдайте правила пребывания на воде сами, и научите этому своего ребенка. Не купайтесь в холодной воде и в нетрезвом виде, не заплывайте далеко.

Соблюдение правил безопасности — это не проявление трусости, а наоборот, ответственное и серьезное отношение к жизни и здоровью своему и своих детей. Соблюдайте правила сами, будьте примером для своего ребенка и научите его всем правилам.