

Правила безопасного поведения на водоемах.

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или карьера так и манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать - это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

Главная заповедь у воды гласит: не зная броду - не суйся в воду!

Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: побережье морей, реки, озера, пруды, карьеры и пр. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, при переправах по льду через замерзшие водоемы, катаниях на лодках и других плавсредствах и пр. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, лентяйскими вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно. Прыгнуть сверху в такую воду - все равно, что нырнуть в мусорное ведро: запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которого еще вчера не было.

Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей.

Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. А в море так очень далеко!

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда

не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравомыслием взрослых, и есть два основных способа предотвратить несчастный случай: своевременное обучение детей плаванию и элементарная дисциплина. При соблюдении этих условий купание принесет не только радость, но и пользу.

Летом в жару дети готовы часами сидеть в воде, несмотря на то, что взрослым она кажется ледяной. На самом деле это объясняется тем, что обмен веществ у ребенка заметно активнее, и в единицу времени ребенок вырабатывает на единицу массы тела больше тепла, чем его родители. Поэтому главным критерием разрешать или нет ребенку купаться, должны быть не личные ощущения родителей, а желание ребенка. К тому же купание — однозначно полезная процедура, благотворно влияющая на здоровье, стимулирующая иммунитет, укрепляющая мышцы, развивающая легкие, сердце, сосуды.

Что касается ограничений по здоровью, то возможное переохлаждение и попадание воды в нос и уши заметно повышают риск активизации хронических воспалительных процессов в носоглотке и ушах. А вот для болезней бронхов и легких, костей и суставов купание лечебно. В то же время, если у вашего ребенка имеется конкретное заболевание, то будет совсем не лишним посоветоваться с вашим лечащим врачом именно по вопросу купания. Например, при повышении внутричерепного давления купаться можно, а вот нырять нельзя. То же можно сказать и про многие воспалительные процессы в ушах. Но с уверенностью вам скажет любой врач: если у вашего ребенка имеются хронические воспалительные процессы в носоглотке или если он часто болеет ангинами, пресная вода нередко оказывает раздражающее действие на воспаленные ткани, а вот соленая (морская), напротив, — лечебное.

Морские купания оказывают более сильное воздействие на организм ребенка, так как при них сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды и удар волн) и, кроме того, морская вода оказывает химическое действие (соленость и др.)

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

При нахождении на пляже необходимо одевать пляжные тапочки. При нахождении под дождем лучше всего бегать босиком: пляжные тапочки - "вьетнамки" соскакивают с ноги, и сами по себе очень скользкие, могут стать причиной падений и травм, мокрые сандалии натрут ногу, да и вообще - просто приятнее бегать под теплым дождем босиком - по себе помню.

И самое главное:

- не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды.
- купаться следует только в специально оборудованных местах;
- на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения.

Следите за играми детей даже на мелководье. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей, – при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.

И еще о плавсредствах. В продаже имеются круги - лодочки с пластиковыми "трусиками" или отверстиями для ног. Во-первых, пластиковые "трусики" натирают ребенку кожу между ножек и могут травмировать ее, а вторые, помимо этого, склонны к опрокидыванию. Более того, многие специалисты настаивают на том, что вертикальное положение в круге неестественно для пловца, длительное привыкание препятствует обучению плаванию по всем правилам, в горизонтальном положении.

Правила безопасного поведения на воде:

На пляжах и в местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, не отведенных для купания в соответствии с Правилами;
- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие отведенный для купания участок акватории водного объекта;
- подплывать к судам и иным плавучим средствам;
- прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
- не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра;
- приводить на пляж и купать собак и других животных;
- плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого средствах (предметах);
- ловить рыбу на пляжах;
- загрязнять и засорять поверхность и берега водных объектов общего пользования и территорию пляжа;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать на водных объектах неприемлемые действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;

- прыгать в лодку и нырять с лодки;
- долго купаться в холодной воде.

Не предвиденные ситуации.

Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, я считаю, что угроза водоворотов сильно преувеличена. И попасть в него - большая удача. В смысле - большая неудача.

Не стоит пытаться переплыть реки, озера и океаны на спор. Вы можете проспорить. В связи с этим, очень советую, прежде чем совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде. Лучше всего лежать на спине. Для чего набрать побольше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плаву часами.

При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейнах. В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор пока у вас в легких есть воздух - утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха. И снова всплыть спиной вверх. И так, потихоньку помаленьку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе. Для того чтобы избежать несчастного случая на воде, прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги

Если тонет человек:

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Меры обеспечения безопасности детей на воде.

Безопасность детей на воде обеспечивается выбором и оборудованьем места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут.

Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

Перед началом купания детей проводится подготовка пляжа.

По окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на свои участки купания и проходят инструктаж по правилам поведения на воде.

Купание детей должно вестись под непрерывным наблюдением плаврука, физрука, вожатых и медицинских работников.

Детям запрещается нырять с перил, мостиков, заплывать за границу плавания.

После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей. Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.

Детям более старшего возраста одевайте яркие и заметные плавки, купальники.

Детям - близнецам не одевайте ничего одинакового цвета - пусть на них будут хотя и одного фасона, панамы, круги, нарукавники, пляжная одежда.

Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.

Во время купания детей на участке запрещается:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- проведение игр и спортивных мероприятий.

Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила дном. Плавуком и вожатыми проводится обследование места купания и осуществляется наблюдение за купанием детей.

12 правил купания детей в открытых водоёмах.

Купание детей в открытых водоёмах (море, реке, озере) благоприятно сказывается на их самочувствии и настроении. Но чтобы получить желаемый результат, необходимо соблюдать некоторые правила. Эти правила не зависят от того куда Вы поехали в Сочи или Актау, они универсальны на любом водоеме.

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.
2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25 С и температуре воды не меньше 22 С.
3. Купание должно происходить в утренние часы.
4. Перед купанием желательно немного отдохнуть (минут 15).
5. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.
6. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.
7. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.
8. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.
9. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.
10. Нельзя купаться натощак. После приёма пищи должно пройти не менее часа.
11. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.
12. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов.

Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закалывающая процедура. При правильном подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.

Инструкция

по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

В летнее время

1. Опасности в воде:

сваи, камни, мусор;

водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;

водоросли; волны.

2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

5. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.

Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

7. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.

8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

10. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

11. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.

12. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

13. **Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

13.1. Применяйте способы самопомощи при судорогах:

судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

13.2. Запомните:

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

14. Действия при оказании помощи утопающему:

14.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)

14.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

14.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой).

14.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .

14.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

14.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

15. Запрещается:

15.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений

15.2. Входить в воду разгорячённым (потным).

15.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).

15.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

15.6. Купаться при высокой волне.

15.7. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.

15.8. Толкать товарища с вышки или с берега.

15.9. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).