

# Безопасное поведение у водоемов



## **Безопасность на воде в летнее время**

Лето - долгожданная и любимая пора года, как у детей, так и у взрослых, и неразрывно связана с отпусками, летними каникулами, связанными с поездками на дачу, море, берега рек и озер.

Однако пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей. Главной причиной гибели детей на водоемах являются взрослые, которые оставляют их без присмотра.

На беду много не надо, поэтому нельзя так легкомысленно относиться к детям. Ведь самое страшное, что ни исправить, ни вернуть уже ничего нельзя, также, как и найти слова для оправдания собственной беспечности. Поэтому ни в коем случае не оставляйте детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как даже они могут стать роковыми. Малыши всегда должны быть в поле зрения родителей, а возле водоема - на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент успеть прийти на помощь.

В связи с этим, напоминаем правила поведения на водоемах:

- купайтесь утром или вечером, температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной, находиться опасно;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своей силы и утонуть;
- ни в коем случае не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых местах;
- в местах с большим количеством водорослей плывите у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку, принять положение "поплавка" и осторожно освободиться от растений;
- не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах (особенно, если не умеете плавать). Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности — нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы Вам вовремя могли прийти на помощь;
- не допускать грубых шалостей в воде: нельзя подныривать под купающихся людей, хватать их за ноги, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

Чечерский районный отдел по чрезвычайным ситуациям напоминает, находясь у воды, никогда не забывайте о безопасности – соблюдайте правила поведения на воде! Телефон службы спасения – 101, 112.

### **Уважаемые родители!**

Беспечность детей и их радость теплым денькам понятна. Но ребенок не всегда правильно оценивает уровень опасности того или иного развлечения. Научить ребенка быть осторожным, не рисковать своим здоровьем и жизнью, не допускать опасных для себя ситуаций это задача» обязанность и ответственность взрослого человека.

Родители не задумываются» что, оставляя детей даже на непродолжительное время, они рискуют их жизнями. Конечно, никто из родителей не хочет зла своему ребенку и мало

кто, делает это преднамеренно. В большинстве своем это обычная человеческая беспечность. Жаль, что мы учимся на своих ошибках. Понимание и осознание глубины трагедии приходит к родителям только после того, как уже ничего нельзя вернуть. Уважаемые взрослые! Тщательно контролируйте поведение детей на водоемах, не оставляйте детей без присмотра, проводите с ними беседы по правилам поведения на воде.

**Помните: чужих детей не бывает, жизнь наших детей зависит от нас самих!**

**Лето** – это солнце, воздух и вода, это время отпусков, путешествий и оздоровления детей. Люди семьями отправляются на отдых к водоемам.

Но следует учесть тот факт, что такой отдых одновременно полезен, приятен, но и опасен, особенно если карапуз не умеет плавать.

Да, вода очень полезна для здоровья малыша: он и закаляется, и активно проводит время, получая свою порцию физической нагрузки, и морально отдыхает, но вместе с тем, вода – это очень опасная стихия.

**Для того чтобы уберечь кроху от беды, родители должны заранее рассказать ему правила поведения на воде для детей:**

1. Дети должны купаться только под присмотром родителей.
2. Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
3. Ни в коем случае нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!».
4. Детям нельзя играть и находиться у водоема, если вблизи нет родителей.
5. Детям нельзя купаться при повышенной температуре и недомогании.
6. Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.
7. Нельзя купаться сразу после обильного приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.
8. Если даже малыш умеет хорошо плавать, ему нельзя купаться в глубоких местах.
9. Нельзя заплывать за буйки, даже в присутствии родителей.
10. Нельзя нырять в незнакомых местах.
11. Нельзя прыгать в воду с непригодных для этого возвышений.
12. Категорически запрещается играть на воде игры, во время которых нужно топить других.
13. Нельзя спонтанно нырять и хватать кого-то за ноги в воде – перепуганный человек может случайно нанести травму ныряющему шутнику.
14. В жаркие солнечные дни нужно купаться в головных уборах.
15. Нельзя купаться в шторм и при большой волне.
16. Нельзя плавать на поврежденных плавсредствах (матрасах, кругах и др.)
17. Нельзя заплывать на плавсредствах за буйки.
18. Нельзя плавать на плавсредствах при сильной волне и в шторм.
19. После купания нужно хорошенько вытереться полотенцем и промокнуть уши.

### **Судороги в мышцах — как себе помочь?**

1. Судороги ног. Нужно постараться схватить за большие пальцы ног и сильно потянуть на себя.
2. Судороги мышц бедра. Нужно согнуть ногу в колене и сильно прижать ее к задней поверхности бедра.
3. Судороги мышц рук. Нужно согнуть-разогнуть руки в локтях, сжать и разжать кулаки по несколько раз, пока не станет легче.

Движение мышцы, которую свело судорогой, ускоряет ее исчезновение.

### **Что делать, если ребенок все-таки нахлебался воды?**

В первую очередь нужно дать ему возможность хорошо откашляться. Вынести его из воды, укутать полотенцем, успокоить и напоить теплым чаем.

**Правила поведения на воде для детей** практически не отличаются от правил для взрослых. Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих карапузов. Сколько бы Вы не рассказывали ребенку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.

Итак, **правила поведения на воде для детей** мы рассмотрели, а теперь давайте поговорим о том, что же делать, если случилось непредвиденное?

### *Как оказать помощь утопающему?*

Сначала давайте определимся, как выглядит тонущий человек?

Ведь далеко не всегда пострадавший, особенно ребенок, который начинает тонуть имеет силы кричать: «Помогите! Спасите! Тону!»). Очень часто, человек, который попал в подобную ситуацию уже успел наглотаться воды и все усилия направляет на то, чтобы вдохнуть хотя бы один глоток воздуха, а сделать это ему не получается, он начинает идти ко дну. Он молчит, со всех сил, стараясь, выкарабкаться.

Если у человека (ребенка) вытаращены глаза, он пытается двигаться в сторону берега с погруженной наполовину в воду головой, а у него ничего не получается, он барахтается, обратите внимание, это означает, что ему нужна помощь.

### *Первая помощь утопающему*

#### *Как помочь утопающему?*

Если случилось подобное несчастье, не впадайте в панику. Пробежите по берегу до того места, откуда ближе всего плыть к утопающему. При этом запомните на берегу какой-то ориентир, чтобы в случае, если тонущий человек погрузится под воду, знать, где его искать.

Очень важно, добравшись до места, успокоить пловца, заставить взяться за плечи спасателя. Если тонущий человек не может контролировать свои действия, захватите его сзади, можно за волосы и транспортируйте к берегу.

Если случилось так, что утопающий схватил Вас за шею, руку, немедленно нырните — инстинкт самосохранения заставит его Вас отпустить. Иначе Вы рискуете начать тонуть вместе с ним.

Если утопающий потерял сознание, захватите его таким образом, чтобы лицо постоянно находилось над водой. Можно взять рукой под подбородок.

Если пострадавший уже погрузился в воду, найдите его на глубине. Вернуть человека к жизни можно даже, если он находился под водой 5-6 минут.

Если тонущий человек (ребенок) находится в сознании, пульс и дыхание у него удовлетворительное, уложите его на жесткую поверхность так, чтобы голова была низко опущена, разотрите полотенцем, укутайте теплым одеялом, дайте горячее питье.

Если пострадавший находится без сознания, срочно вызывайте врача. Но, помните, что нельзя терять, ни минуты. Сразу начинайте оказывать первую помощь.

### Первая помощь утопающему

1. Очистите ему рот и нос от песка, ила, рвотных масс.
2. Освободите дыхательные пути от воды. Для этого пострадавшего нужно уложить на живот через свое колено, головой вниз. Тряхните ним несколько раз. Если ребенок маленький, можно даже взять его за ноги, вниз головой и хорошо потрусить.



### Как делать искусственное дыхание?

Для начала нужно уложить человека (ребенка), запрокинув голову назад, чтобы не западал язык. Для этого можно использовать валик, высотой около 20 см, который подложить под плечи пострадавшему.



### Искусственное дыхание по методу «изо рта в рот»:

1. Станьте сбоку от пострадавшего.
  2. Одной рукой удерживайте подбородок пострадавшего, большим и указательным пальцами другой руки зажмите носовые ходы, а краем ладони этой же руки, опираясь на лоб, запрокиньте голову. При этом рот должен открыться.
  3. Сделайте глубокий вдох и, задержав выдох, нагнувшись к пострадавшему, плотно прижмите свои губы к его рту. Сделайте быстрый выдох. Здесь главное – герметичность.
- В паузе перед следующим вдохом сделайте 5 массажных движений на сердце. Весь цикл должен составлять 16-18 вдохов в минуту сочетая с массажными движениями.



А для того, чтобы не пришлось оказывать первую помощь утопающему ребенку, существуют **правила поведения на воде для детей**, придерживаясь которых можно избежать неприятностей.

*Приятного Вам отдыха!*

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

для родителей

## “Летний отдых детей”



- **О путешествиях с детьми**
- **Солнце хорошо, но в меру**
- **Осторожно: тепловой и солнечный удар!**
- **Купание – прекрасное закаливающее средство**

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

### **О путешествиях с детьми**

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку.

Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь.

Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.



## **Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на лоб положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

*Купание – прекрасное закаливающее средство.*

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

*При купании необходимо соблюдать правила:*

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 ч. после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

## **Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.

Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

