

Безопасное купание

Приближается лето — любимое время года детей. Каникулы, длинные тёплые дни, купание, физическая активность — всё это благотворно влияет на организм. Чтобы этот счастливый период не закончился бедой, все родители должны знать правила безопасности на воде для детей и заблаговременно познакомить с ними сына или дочь. Соблюдение этих несложных рекомендаций гарантирует отличный отдых и взрослым, и детям.

Чтобы избежать трагических ситуаций, важно придерживаться главных правил поведения на воде:

- Пляж должен быть правильно оборудован и максимально безопасен.
- Нельзя купаться в тех местах, где установлены запретительные знаки.
- Необходимо держаться ближе к берегу.
- Время пребывания в воде нужно ограничивать, принимая во внимание температуру воды.
- Детям нельзя находиться около водоёмов без постоянного контроля родителей или других взрослых.
- Купание детей должно происходить только под контролем родителей. Нельзя отворачиваться даже на минуту.
- Недопустимо купаться в одиночку.
- Следует использовать специальные надувные жилеты или спасательные жилеты.
- Нельзя подплывать к любым судам, нырять со скал, лодок, причалов и так далее.
- Необходимо принимать во внимание, что холодная вода может спровоцировать появление судорог или внезапную потерю сознания.

Время купания напрямую зависит от возраста ребёнка. Так, дошкольники и младшие школьники должны находиться в воде максимум 10 минут. Подростки могут купаться немного дольше — до 20-25 минут, если температура воды не менее 20°.

Помощь самому себе

Задача родителей — как можно раньше научить ребёнка плавать. Но важно помнить, что даже отличное умение не гарантирует полной безопасности. Самое важное правило поведения на воде — не паниковать. Если человек понимает, что нет сил дальше плыть, надо спокойно перевернуться на спину, восстановить дыхание, расслабиться и немного отдохнуть.

Иногда в реках встречаются водовороты. Если течение тянет туда, не стоит с ним бороться, есть риск быстро обессилеть. Нужно плыть по направлению вращения воды, стараясь постепенно выбраться в сторону от центра. Другой вариант — набрать как можно больше воздуха и глубоко нырнуть. Под водой сделать резкий бросок в сторону и выплывать на поверхность воды, а затем двигаться в сторону берега.



Тоже самое касается сильного течения. Попав в него, не нужно всеми силами сопротивляться и пытаться плыть в обратную сторону – лучше поддаться течению, но плыть под таким углом, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Другая опасность, подстерегающая людей в воде — длинные водоросли, которые липнут к ногам и лишают свободы передвижения. В этой ситуации нельзя нырять, поскольку растения могут обвить шею. Надо осторожно тереть одной ногой другую, чтобы снять водоросли, опутавшие конечности.

Правильно организованное купание принесёт огромную пользу здоровью ребёнка, обеспечит физическую активность, укрепит иммунитет и подарит много радости. Не пренебрегайте безопасностью ребёнка — и ничто не омрачит длинные летние каникулы.

Правила безопасного поведения на воде

ДЕТИ, ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах, обязательно в присутствии взрослых;
- при купании поблизости должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
 - **нельзя подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;**
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
 - **не устраивайте в воде игр, связанных с захватом других купающихся;**
 - **нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);**
 - **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.**

ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ:

- **необходимо провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;**
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если они умеют плавать; не отрывайте взгляд от детей, если они в воде;
- **для купания присмотрите неглубокое место — 60-80 см с песчаным дном и несильным течением;**
- **необходимо следить за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде;**
- **необходимо соблюдать продолжительность купания от 3 до 30 минут (купаться лучше часто, но ограничивать продолжительность);**
- **не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде; не разрешайте детям подавать крики ложной тревоги;**
- **нельзя громко слушать музыку, т.к. вы можете не услышать криков о помощи.**

