

Безопасность детей на водоемах.

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим **рекомендациям**:

- Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.
- Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.
- Не разрешайте детям нырять.
- После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.
- Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.
- Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.
- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

Правила купания детей в открытых водоемах.

Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные **правила**:

- В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов.
- Лучше купаться в утренние часы.
 - Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.
 - Не окунайте ребенка в воду с головой.
 - После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.



Основные правила ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Меры безопасности при купании



Перед купальным сезоном
обязательно посетите врача.

После приема пищи сделайте
перерыв 1,5-2 часа.

Не переохлаждайтесь
и не перегревайтесь.



Не купайтесь при температуре:
воды – ниже 18°,
воздуха – 22°.

Не купайтесь в штормовую погоду.
Берегитесь волны.



Не подплывайте к проходящим мимо судам.
Не взбирайтесь на технические
предупредительные знаки.



Не купайтесь у крутых обрывистых
берегов с сильным течением,
в заболоченных и заросших
растительностью местах.



Купайтесь только в разрешенных
местах, на благоустроенных пляжах.

Безопасность на воде

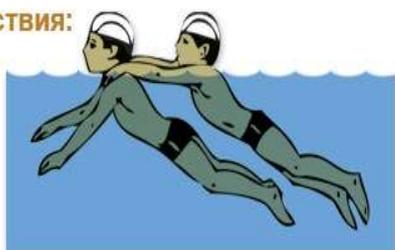
Во избежания несчастных случаев нельзя:

Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно
Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы
Устраивать на воде опасные игры
Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать
Купаться в неустановленных местах
Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды
Купаться в воде при температуре ниже +18°C
Подавать ложные сигналы тревоги
Кататься на самодельных плотках
Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

Что предпринять если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем
- Оставшиеся на берегу вызывают "Скорую помощь"

Действия:



Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

Первая помощь:

Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
- Тепло укутать
- Напоить горячим чаем или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

После того как вода вытечет



Пострадавшего уложить на спину



Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

Не знаешь броду – плавать учись.

Тема данной статьи – безопасность на воде. Ладить с водой может только умеющий плавать. Кто это искусство не освоил, даже на мелководье подвергается опасности. Однако научиться плавать – полдела. Это умение помогает держаться на поверхности, нырять, перемещаться. Но есть еще большой перечень правил и запретов, без знания которых лучше в воду не соваться. Те, кто с правилами еще не знаком, читайте о них дальше. Они не научат глубокою реку вброд переходить, но в случае чего уберегут от беды.



Купаться в чистых водоемах, которые прошли санитарную проверку. В специально отведенных, оборудованных для этого местах. В воде, температура которой 17-19 °С и выше.

Запрещается:

- Купаться в необорудованных местах.
- Детям купаться без присмотра старших.
- Купаться в нетрезвом состоянии.
- Купаться в местах движения лодок, катеров, водных мотоциклов и других моторных судов.
- Заплывать дальше ограничительных знаков.
- Купаться у берегов, заросших растительностью, слишком крутых и обрывистых.
- Нырять с причалов, пристаней и мостов.

Предостережения и рекомендации:

Не оставайтесь в реке или в море долго: безопасность на воде зависит также от длительности пребывания в ней. Увеличивайте время постепенно, по 3-5 минут при каждом последующем заходе. Безопасный предел – 20 минут, иначе переохлаждение может спровоцировать судороги и остановку дыхания. А потеря сознания грозит гибелью даже пловцу-спортсмену. Разгоряченные солнцем, не окунайтесь резко в воду, так как из-за контраста температур происходит чрезмерное сокращение мышц и, как следствие, - остановка сердца. Лучше входить медленно, окунайтесь постепенно, пригоршнями набирая воду и поливая себя. Обрызгивание друг друга тоже хорошо подготовит тело к активному купанию. Не употребляйте перед купанием спиртосодержащие напитки. Они опасны даже при небольшой концентрации в крови, так как алкоголь блокирует участок мозга, управляющий расширением и сужением сосудов. А значит тоже может привести к судорогам и потере сознания. Не оставляйте детей самих у воды. Убедитесь, что они хорошо усвоили правила безопасности и знают, что купаться они могут только с разрешения и в присутствии взрослых. Желательно и взрослым купаться, когда поблизости есть хотя бы один человек, который в случае беды сам окажет помощь утопающему или позовет на помощь других. Для походов обычно выбирают уединенные уголки, где благоустроенных водоемов нет. В таких случаях для купания найдите место, где вода чистая, дно ровное, песчаное, течение не сильное и глубина не более 2 м.



Правила безопасного поведения на воде.

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные **правила**:

- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.
- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.
- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.
- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.
- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.
- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.
- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.

Поведение во время непредвиденных ситуаций.

С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей. При купании в реках может случиться так, что вы **попали в водоворот**. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться. Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это **переплывание реки или озера на спор**. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеда, выиграть спор вам, может, и удастся. Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если **ногу в воде свело судорогой**. Это очень опасно, потому что на большом

расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.