

Правила поведения детей на воде в летний период *(беседа с родителями)*

Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
- находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

Оказание помощи утопающему

Последовательность действий при спасении тонущего:

1. Войти в воду
- 2.Подплыть к тонущему

3. При необходимости освободиться от захвата
4. Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой
5. Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).
5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.

4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.

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.

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 лагеря, 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. 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 полезно. 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!

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 старшего возраста одевайте яркие и заметные плавки, купальники.

Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.

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

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!