

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.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах.

Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здоровьем 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. Ведь купание — однозначно полезная процедура, благотворно влияющая на здоровье, стимулирующая иммунитет, укрепляющая мышцы, развивающая легкие, сердце, сосуды.

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

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.

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.

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.

Требования к плавсредствам:

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.

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, во-вторых, 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.