

ПАМЯТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

«Безопасное купание»

Лето - пора знойного солнца, отпусков, поездок на море, речку, озеро. Но вместе с этим, купание, которое доставляет детям столько удовольствия, может быть очень опасно! Вы можете сохранить жизнь ребенка, если объясните ему элементарные правила безопасности на воде.



Правила безопасности при купании в открытых водоемах

- ⇒ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!
- ⇒ При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде можно находиться не более 15 – 20 минут. Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.
- ⇒ Избегайте переохлаждения, которое опасно не только риском получить простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытрите и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.
- ⇒ Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.
- ⇒ Купаться можно часа через полтора после еды.
- ⇒ Всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример.
- ⇒ Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер, чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
- ⇒ Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
- ⇒ Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- ⇒ Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
- ⇒ Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, где есть спасатель и медицинский пункт.

- ⇒ Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.
- ⇒ На природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Никогда не оставляйте детей одних возле воды и в воде.
- ⇒ Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- ⇒ Следите за играми детей даже на мелководье.
- ⇒ Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- ⇒ Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи.
- ⇒ Не разрешайте детям нырять с мостов, причалов, подплывать к лодкам, катерам и судам.
- ⇒ Никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны.
- ⇒ Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет, и ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду
- Подплыть к тонущему
- При необходимости освободиться от захвата
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой.
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)



Помните, что жизнь и безопасность детей зависит, прежде всего, от нас, взрослых. Большинство несчастных случаев происходит именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись!