

Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре Ким Ю.Ю

И в речке, и в море, и в бассейне: правила детской безопасности

С наступлением лета дети устремляются к водоёмам — кто к рекам, морям и озерам, а кто к бассейнам. Несмотря на всю свою пользу, водное пространство — место повышенной опасности. Родителям необходимо рассказать детям о правилах безопасности на воде, чтобы все дети знали, что можно, а что нельзя делать в воде и около неё.

Открытые водоёмы

Летом в жару дети много времени проводят на открытых водоёмах — у моря, рек, озёр, прудов, карьеров и водохранилищ. Первое правило детской безопасности — *всегда быть под надзором взрослых*. Однако это не всегда получается, особенно когда дети порастают и больше времени проводят в компании сверстников.

Что необходимо объяснить ребёнку в первую очередь?

1. Нельзя заходить в воду в местах, где купаться запрещено. Рядом обычно устанавливается специальный знак — перечёркнутый плывущий человечек. Лучше всего самостоятельно показать это изображение ребёнку и убедиться, что он усвоил значение символа. Это же касается закрытых пляжей и прочих огороженных территорий — купаться там нельзя, поскольку место может быть опасным (например, на дне много строительного мусора, о который можно пораниться, или проходит сильное течение).



2. Купаться можно только в разрешённых местах. Иными словами, нельзя заплывать за буйки, прыгать с обрывов и со скал, плавать в неизвестных местах (поскольку есть шанс травмироваться, подводного течения или даже запутывания в длинных водорослях).
3. Во время игр в воде нельзя хватать друг друга за ноги и за руки, ведь можно потерять равновесие, сильно удариться об воду, наглотаться воды или потерять сознание.
4. Нырять на необследованной территории тоже нельзя. Если хочется понырять — делать это лучше под надзором взрослых и недалеко от берега, где прощупывается дно. В противном случае есть риск нырнуть в объятия битых бутылок или скрытых водой камней.
5. Ребёнку необходимо объяснить, что плавать нужно подальше от лодок, катеров и других плавательных средств. Прыгать с них тоже нельзя.
6. Расскажите детям, что резко входить в воду бывает небезопасно — это может привести к резкому сокращению мышц, что довольно опасно для сердца. Заходить в водоём лучше постепенно, чтобы тело привыкало к температуре воды.
7. Если ребёнок хочет использовать для купания шины, брёвна и другие непригодные для плавания предметы, то следует объяснить ему, почему это опасно. Плавать следует на специальных приспособлениях: матрасах, кругах либо с использованием нарукавников. Но и с ними по-прежнему нельзя заплывать далеко и за

огороженное водное пространство: эти приспособления — всего лишь игрушки, поэтому полностью полагаться на них не стоит.

8. Наиболее оптимальное и безопасное время для купания — до 11 утра и после 16 вечера. На промежуток между этими часами приходится пик солнечной активности: можно быстро сгореть или получить солнечный удар, даже если находишься в воде.
9. Детям школьного возраста полезно знать азы спасения утопающих. Например, хорошо всегда иметь под рукой спасательный круг, а самому лезть в воду, не нужно — следует позвать взрослых.



10. Родителям необходимо обучить своих детей не только общим правилам нахождения в открытом водоёме, но и правилам поведения в сложной ситуации. Например, что делать, если ногу свело судорогой, если зацепился ногой за корягу, если тебя уносит отбойным течением или накрывает большой волной.

Многие родители уверены, что уметь плавать — значит, уметь держаться на воде. Однако это ошибка! В открытом водном пространстве важно не только держаться на плаву, но также дышать, нырять, двигаться и даже отдыхать. Поэтому полезно доверить обучение ребёнка профессионалу до начала купального сезона.

Бассейны

Даже если ребёнок купается в домашнем бассейне, ослаблять внимание не стоит. Основное правило для мам и пап — не отвлекаться на посторонние вещи (телефон, книги) — ведь даже неглубокий бассейн является местом повышенной опасности для ребёнка.



Основные правила техники безопасности в бассейне (как в домашнем, так и в общественном):

1. Если бассейн стоит во дворе дома, то его следует оборудовать специальной сеткой, чтобы ребёнок не смог её самостоятельно снять.
2. Приучите детей даже в домашнем бассейне использовать средства безопасности — круг, нарукавники. Сделайте так, чтобы они всегда находились рядом с ребёнком на расстоянии вытянутой руки.
3. Выбирая бассейн для дома и дачи, следует руководствоваться возрастом ребёнка, а не брать приспособление «на вырост», особенно если малыш неуверенно держится на воде. Глубокие бассейны от 70 см подходят детям от 7-8 лет.
4. В бассейне ребёнку нужно объяснить важность соблюдения таких правил: нельзя пить воду из бассейна и полоскать ей рот, нельзя

сталкивать друг друга в бассейн или самому прыгать с бортов, нельзя даже в шуточной форме удерживать кого-то под водой, нельзя жевать жвачку (чтобы она случайно не попала в дыхательные пути).

5. В бассейн, как и в открытый водоём, следует заходить постепенно, по специальным лестницам спиной назад. Прыгать с бортиков, трамплинов и вышек нельзя. Кстати, ребёнку следует рассказать, что если в холодной воде свело ногу, то следует по возможности подплыть на мелководье или к поручню, потянуть на себя большой палец ноги и сразу выпрямить ногу. Если это не помогает, главное — не поддаваться панике: достаточно позвать родителя или другого взрослого.
6. Ребёнку следует рассказать о важности дистанции на воде, чтобы плавающие не задевали друг друга, иначе можно наглотаться воды или получить травму.
7. Серьёзную опасность для детей представляют стоки. В современных бассейнах они закрыты специальными клапанами, но случаются и непредвиденные ситуации. Научите ребёнка плавать подальше от стоков и в шапочке — так волосы не затянет туда вместе с водой.

Чтобы обеспечить ребёнку безопасность в воде, рекомендуется тщательно выбирать место купания. До детей необходимо донести важность безопасности: хорошо, если водное пространство оборудовано буйками, пляж расчищен, огорожен и у воды дежурит спасатель.

Плавайте с удовольствием!

