

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### для родителей

#### по вопросам безопасности детей на воде

#### ШАГ 1. Объясните ребенку правила поведения на воде.

##### Что должен знать ребенок:

1. Купаться можно только в проверенных водоемах. В этом случае ему будут знакомы глубина, быстрота течения, качество дна и чистота воды. Объясните, что купаться в новых местах только вместе с вами и после того, как вы убедитесь в безопасности пляжа.

2. Нельзя нырять в незнакомых местах, особенно с высоты и с разбегу, а также с непредназначенных для этого мест - склнов, обрывов, камней, деревьев.

3. Нельзя заплывать за буйки или оградительные сооружения, в зону с илистым дном и водорослями.

4. Игры в воде не должны включать в утопление, агрессию, борьбу, физическое воздействие, сталкивание в воду без предупреждения.

5. Не стоит на спор с друзьями задерживать дыхание под водой, особенно вдали от берега. Все игры и соревнования должны проходить на глубине, когда вода достает не более чем до груди.

6. Необходимо избегать сближения с водными видами транспорта - скажите, чтобы ребенок не подплывал к ним даже во время остановки. К таковым относятся катера, моторные лодки, гидроциклы, катамараны и т. д.

7. Если ребенок купается в море, при появлении волн нужно скорее выбраться на берег. Даже небольшие волны представляют угрозу для жизни. Они обладают сильной тягой и способны утащить маленького человека на глубину. К тому же есть риск захлебнуться соленой водой, а она при проглатывании вызывает сухость во рту и рвоту. Ребенок не сможет отдышаться и выплыть обратно.

**ВАЖНО!** Во время объяснений прав безопасности убедитесь, что ребенок вас слушает. Не читайте нотаций, рассказывайте интересно. Вам необходимо донести важность информации.

Если возраст ребенка не превышает 12 лет, используйте **вспомогательный материал**:

- мультфильмы («Мишка-Тишка: безопасность на воде», «Уроки тетюшки совы: водоемы»);
- книжки («Лисенок и опасности на воде», «Правила безопасности на море»);
- познавательные передачи («Спокойной ночи малыши: по всем правилам вместе с Хрюшей», «Смешарики: азбука безопасности»).

Если же у вас подросток, то поговорите с ним на равных. В пубертатном возрасте дети, как правило, всегда идут наперекор родителям. Постарайтесь провести беседу так, чтобы не унижить ребенка и не выступить в роли учителя и надсмотрщика. Покажите, что вы считаете его достаточно взрослым, ответственным и сознательным для такого разговора.

#### ШАГ 2. Выберите водоем для купания.

Если вашему ребенку предстоит отправиться на водоем, вы должны убедиться, что там действительно безопасно. Отдавайте предпочтение уже знакомым пляжам. Там, где вы купались всей семьей или где были ваши друзья. Если же ребенок хочет пойти на новую речку или озеро или, например, он едет с бабушкой на море, узнайте как можно больше о выбранном месте купания .

##### Что необходимо учитывать:

- вид пляжа — песок или галька;

- глубина;
- заход в воду — плавный или же хватает пары шагов, чтобы погрузиться в воду с головой;
- температура воды;
- быстрота течения;
- наличие отмелей;
- наличие буйков, лестниц для спуска в воду, мостиков и дамб;
- работает ли на пляже спасательный пункт ( если нет, то узнайте адрес ближайшего пункта МЧС или больницы).

**ВАЖНО!** Основным критерием выбора водоема должна стать чистота воды. Узнайте, не сбрасываются ли в него промышленные отходы, нет ли потенциальной опасности того, что ребенок подхватит бактериальную или вирусную инфекцию. Расспросите людей, которые там уже купались. Если место совершенно новое и нет возможности заранее проверить чистоту воды, предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не глотал воду. Также необходимо при малейших признаках аллергии и раздражения кожи выходить на берег.

### **ШАГ 3. Убедитесь, что ребенок готов к посещению пляжа.**

Перед тем, как отправлять ребенка купаться, убедитесь, что он готов к этому. Во-первых, учитывайте физическую подготовку. Даже если вы знаете, что ребенок ХОРОШО плавает, на открытие купального сезона лучше отправляться вдвоем. После долгого перерыва навык мог ослабнуть, так что лучше проконтролировать первый заплыв в этом году. Если же у вас нет возможности отправиться с ребенком на водоем, обязательно дайте ему с собой плавательный круг, нарукавники, надувной матрас или т. Выбирайте по собственному вкусу и возрасту ребенка

Другой важный фактор - самочувствие ребенка. Оцените общее состояние здоровья. Нельзя купаться, будучи простуженным или переутомленным. Если организм ребенка по каким-либо причинам ослабли (отправление, перегрузка на учебе, «критические дни у девочек»), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 – дней, чтобы он отдохнул и приготовился к купанию.

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

### **ШАГ 4. Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего.**

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправятся с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего . Это может быть кто-то из ваших друзей (например если они тоже едут со своими детьми купаться).

Вы должны обязательно знать сопровождающего, причем хорошо знать. Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка. Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях , например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий обязательно должен владеть навыками плавания оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть совершеннолетний человек, ответственный, без вредных привычек или по крайней мере , вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

**Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. Далее надо сопровождать следующие правила:**

**1.** Перед купанием нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем или лосьон. В воде увеличиваются шансы обгореть. После каждого купания нанесите средство заново, потому что оно будет вымываться после погружения в воду. Чем светлее кожа вашего ребенка, тем выше должен быть уровень защиты. При длительном заходе на солнце показатель должен составлять не менее 25- 30 SPF. Эту информацию производители указывают на упаковке.

**2.** Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.

**3.** Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.

**4.** Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.

**5.** Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.

**6.** Максимальное время нахождения в воде не должно превышать 15-30 минут. Исключение составляет купание на море, если вода прогрелась до температуры выше +30 ос. Тогда ребенок может резвиться до 45 минут. В ином случае возможно переохлаждение, получение ожога или утомление.

**7.** Очень важно наблюдать за тем, как ребенок покидает водоем. Хорошо, если заход в воду оборудован специальной лестницей. Если же ее нет, следите, чтобы ребенок не стал выбираться на каменные плиты, песчаные склоны или через иные опасные места. Это относится к лесным и диким пляжам. Муниципальные пляжи и места купания на курортах обустроены так, чтобы все отдыхающие могли свободно и без риска получения травмы выйти на берег.

**ВАЖНО!** Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

#### **ШАГ 5. Окажите ребенку помощь в случае ЧП.**

Даже при соблюдении всех вышеперечисленных ЧП. Вы должны знать, как оказать ребенку помощь. Существуют правила и рекомендации, которые помогут своевременно защитить и спасти ребенка.

#### **Оказание помощи при разных ситуациях:**

##### **1. Тепловой или солнечный удар**

Первыми признаками являются тошнота (рвота), вялость, головокружение. Заберите ребенка из воды, отведите его в тень, дайте ему попить воды. Покиньте пляж, отправляйтесь домой. Рекомендован постельный режим и обильное питье. Если у ребенка повысится температура, а к вечеру рвота не пройдет, вызовите врача.

##### **2. Солнечный ожог**

Если ребенок долго находится в воде без головного убора, он легко может получить солнечный ожог. Оpoznать его легко – кожа покраснеет, ярко выделяются следы купального костюма. Слегка надавите пальцем покрасневший участок. Если след от пальца исчезнет не сразу, это будет значить, что ребенок обгорел. В таком случае уведите его в тень и намажьте противовоспалительными средствами. После высыхания крема или лосьона оденьте

на ребенка футболку и обязательно головной убор. В ближайшие 3 дня нельзя подставлять обожженную кожу солнцу, пока она не восстановится.

### **3. Получение инфекции**

Во время купания ребенок может случайно проглотнуть воды. Вместе с жидкостью есть риск проглотить инфекцию. При появлении первых признаков желудочной инфекции (рвота, понос, тошнота, высокая температура ) вызовите врача, уложите ребенка в постель и поите его водой. В случае серьезного инфекционного заражения может потребоваться госпитализация. Для предотвращения болезни необходимо, чтобы после каждого выхода из воды ребенок мыл руки или обрабатывал их антибактериальными салфетками. Также нельзя купаться с открытыми ранами, не обработанными царапинами и ссадинами. Их все надо предварительно заклеить надежным лейкопластырем. Через ранки инфекция тоже может просочиться в организм ребенка, что и станет причиной заражения.

### **4. Переохлаждение**

Маленькие перерывы между заплывами, купание в холодной воде, отсутствие активности при нахождении в водоеме могут спровоцировать переохлаждение. Его первыми признаками являются мурашки на коже, дрожь и посинение губ. Позовите ребенка на берег. С силой разотрите его сухим полотенцем, закутайте и оставьте так на некоторое время. Затем снимите с него купальник и проследите, чтобы ребенок переоделся в сухую сменную одежду. Позже он согреется на солнце или с помощью физической активности.

### **5. Травма или физическое повреждение**

Во время купания ребенок может поцарапаться о дно, удариться при неаккуратном прыжке, наступить на стекло или гвоздь. Прежде всего необходимо немедленно покинуть водоем и обработать рану средствами из аптечки.

Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи и спасения на пляже. Если таковой отсутствует или не может оказать помощь должного уровня, доставьте ребенка в больницу на своей машине, вызвав такси или попросив помощи у кого-то из отдыхающих. Самый страшный риск – это возможность утонуть при купании. Но если вы увидели, что ваш ребенок тонет или его уносит течением, помогите ему самостоятельно, а лучше привлечите других людей отдыхающих на пляже. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь. Посмотрите, может быть, у кого-то на пляже есть катер, лодка или катамаран. Если же водного транспорта нет, попросите отдыхающих помочь вам. Обратитесь мужчинам и молодым людям. Обязательно возьмите спасательный круг, жилет или надувные жилеты! Плывите к ребенку с разных сторон.

#### **Затем:**

- Подтащите тонущего к себе.
- Переверните его на спину.
- Оденьте на него надувное спасательное средство.
- Поднимите его голову над водой.
- Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.

На берегу окажите ребенку первую помощь. Если он в сознании, то:

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину — и лишняя вода вытечет;
- дайте ребенку отдышаться;

- успокойте;
- насухо вытрите полотенцем.

Затем спросите, не попала ли вода ему в уши. Если такое случилось, попросите ребенка наклонить голову набок и слегка потрясти ею, чтобы вода вытекла. Если ребенок уже пришел в себя и может встать, пусть он наклонит голову набок и попрыгает на одной ноге. Это известный способ вытряхнуть воду из уха.

Потом оденьте ребенка и скорее отправляйтесь домой. Купаться в этот день больше не стоит.