

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 можно 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 – склонов, 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 себя 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 таким 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 правил 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 все 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, мостков 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 жилет. 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 ослаблен (отправление, перегрузка на учебе, «критические дни» у девочек), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 - 7 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 Соберите ребенку необходимые вещи для безопасного купания.

Когда вы рассказали ребенку о правилах поведения на воде и выбрали водоем для купания, переходите к сбору пляжной сумки. Многие родители кладут только полотенце и купальник. Такого скромного набора явно недостаточно для безопасного купания! Подойдите ответственно к сбору.

Что положить в пляжную сумку:

- полотенце (желательно два);
- бутылку воды;
- минимальную аптечку (бинт, лейкопластырь, йод, нашатырный спирт);
- купальник.

ВАЖНО! Если ребенок будет купаться несколько раз, положите сменный комплект. Тогда он сможет во второй раз отправиться в воду в сухом купальнике. Так вы защитите малыша от переохлаждения и простуды.

- резиновые тапочки (чтобы ребенок не поранил ноги);
- головной убор (кепка, панамка, другая шляпка или бандана) – защитит от теплового удара и солнечных ожогов;
- необходимые средства безопасности (спасательный круг, жилет, нарукавники);
- сменное сухое белье;
- мыло или антисептический гель.

Также можете положить еду, чтобы ребенок не голодал. Но отдавайте предпочтение **легким вариантам перекуса**: яблоки, ягоды (клубника, вишня, виноград), абрикосы или крекеры. Не кладите полноценный обед или сытные бутерброды. Вспомните информацию из предыдущего шага – купаться с полным животом нельзя! А вот перекус в умеренных количествах не повредит, а подкрепит силы для следующего заплыва.

ШАГ 5 Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего.

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится 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, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть **совершеннолетний**

3. Проверьте, не остановилось ли у ребенка сердце. Признаки остановки – отсутствие пульса, нет дыхания, широкие зрачки. Если вы обнаружили эти признаки, то приступайте срочно к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Вы должны действовать быстро, потому что задержка дыхания и остановка сердца более чем на 2 минуты приводят к летальному исходу.

4. **Искусственное дыхание:** сделайте глубокий вдох, зажмите нос ребенку, откройте ему рот и выдохните в него набранный в легкие воздух. Делайте 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).

5. **Непрямой массаж сердца:** опустите ладони ребенку на грудь между сосками. Ладони сложите друг на друга. Во время искусственного дыхания, точнее в **паузах между выдохами**, делайте по 4 ритмичных нажима. Давить надо достаточно сильно, но при этом не слишком. Иначе вы сломаете ребенку ребра. Детям до 7 лет и детям с худым телосложением делайте непрямой массаж сердца не ладонями, а **пальцами**.

ВАЖНО! Искусственное дыхание и массаж делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

Как только дыхание восстановится, поверните ребенка на бок. Укройте его сухим полотенцем или одеждой. Ожидайте приезда «скорой помощи». **Помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся исключительно под вашей ответственностью.** Бдительность, вовлеченность, внимательность и своевременная помощь могут уберечь его от опасностей и сделать летний день на пляже по-настоящему счастливым и радостным.