Правила купания в водоемах в летний период

Дорогие родители!

Начинается сезон отпусков, поездки на озеро, море, дачи, надувные бассейны. Существует несколько блоков правил, которых следует придерживаться, чтобы купание не повлекло за собой проблем.

В первую очередь, следите за температурой воды:

1. При температуре воды меньше 16°С купаться запрещено, так как при такой температуре велика вероятность схватить судороги.
2. При температуре воды от 17-19°С купаться можно не больше 15 минут, и то если температура воздуха больше хотя бы 25°С.
3. При температуре воды больше 20°С можно купаться больше 15 минут, не рискуя при этом заболеть.

Сколько времени могут дети находиться в воде (нормальной температуры)?

1. Дети дошкольного возраста не должны купаться больше 20 минут, после чего им нужно время на то, чтобы высохнуть и прогреться.
2. Дети от семи до десяти могут находиться в воде до получаса.
3. Дети от 10 до 17 могут купаться до 45 минут. Последнее правило распространяется и на взрослых тоже.

Нельзя забывать и про основную технику безопасности. Обязательно проследите, чтобы:

1. Ребенок сделал небольшую разминку перед заходом в воду.
2. Ребенок не оставался без присмотра. Детям до 10 лет необходим постоянный присмотр, иначе они могут попасть в беду, а этого никто не заметит.
3. Дети не подплывали к движущимся суднам, даже если это небольшая лодка или катамаран – они не обладают должной мобильностью, и могут ненароком задеть и поранить ребенка.
4. Дети не использовали никакие плавательные средства без присмотра взрослых. К ним относятся плавательные дощечки, надувные круги, матрасы и лодки. Ребенок может потерять или упасть с них, что приведет к панике.
5. Маленьким детям дошкольного возраста лучше всего купаться у берега, даже если они под присмотром, хотя бы из-за того, что у берега вода обычно теплее.
6. Дети постепенно заходили в воду и привыкали к ее температуре, а не вбегали в водоем, так как это может привести к задержке дыхания или к судорогам.
7. Дети не вызывали криками ложную тревогу, так как это может отвлечь родителей и спасателей.

Что нельзя делать детям при купании в море, реке — список правил:

Правила техники безопасности, которые были указаны выше, универсальны для любого водоема. Однако есть некоторые тонкости, которые разнятся для моря и для речки.

Правила купания в реке

Находясь на речке, нужно брать во внимание несколько важных аспектов, таких как:

1. Речное дно всегда засорено больше, чем морское. Даже если вы находитесь на пляже у реки, перед купанием лично проверьте дно реки на наличие осколков бутылок или другого опасного мусора. Только после проверки пускайте детей купаться.
2. Заранее узнайте, обитают ли на выбранной вами для купания речке змеи. Если да, то сторонитесь на ней зарослей камышей и водорослей, не отпускайте ребенка далеко от берега.
3. Речная вода в среднем теплее, чем морская, и ребенок быстрее согревается, поэтому перерывы между купаниями можно делать короче.

Море чуть более опасное, чем река, поэтому нужно предпринимать особые меры предосторожности.

- Покупайте детям многоклапановые надувные круги и нарукавники на случай, если один из клапанов лопнет, остальные будут держать ребенка на плаву.
- Маленьких детей могут напугать рыбки или медузы, поэтому придерживайтесь при купании берега.
- Следите за тем, чтобы в той зоне, где вы купаетесь, на дне не было слишком много камней. Во-первых, ребенок может ими порезаться, во-вторых, под ними могут прятаться рачки или крабики, которые опять же могут поранить ребенка.
- Постарайтесь следить за тем, чтобы ваш ребенок, особенно если ему меньше 7 лет, не находился в оживленном месте, где купается много взрослых. Они могут его случайно задеть, ударить и не заметить.

Техника безопасности на воде — что делать при судорогах, попадании в водоворот, водоросли

Каждому взрослому человеку необходимо знать, как справиться с непредвиденной ситуацией в воде, причем не только знать самому, но и донести знания до ребенка.

- Чтобы ребенок чувствовал себя уверено в воде и не боялся ее, надо его научить плавать на спине и отдыхать таким образом на воде. Этот навык поможет, если ребенок попал в водоросли – ему нужно лечь на спину, аккуратно снять их с себя и медленно отплыть от их скопления, если ребенок устал и начинает тонуть – ему также нужно лечь на воде на спину и успокоить панику. Затем, если он чувствует в себе силы, плыть обратно к берегу, если же нет, позвать на помощь, оставаясь в том же положении.

Что делать при судорогах в воде?

1. Основной проблемой юных пловцов обычно являются судороги, так как дети иной раз проводят в воде слишком много времени и замерзают.
2. Если такое случилось, нужно немедленно выходить на берег.
3. Если берег слишком далеко, то нужно оказывать немедленную помощь. Всегда давайте ребенку с собой английскую булавку, если вы доверяете ему заплывать далеко. Нужно уколоть конечность, охваченную судорогой, и тогда она пройдет.
4. Если же английской булавки под рукой нет, резко выпрямите конечность. Это поможет на короткое время и даст возможность доплыть до берега.

Как выплыть из водоворота?

- Довольно редко, но иногда дети и взрослые попадают в водовороты или в сильные течения. В этих ситуациях нужно резко нырнуть под воду и с силой отплыть в противоположную сторону. Если вы попали в течение, отплывите не против его движения, а перпендикулярно ему.

Основы безопасности при купании детей в крупных и надувных бассейнах

1. Обязательно возьмите во внимание, что бассейны гораздо менее глубокие, чем речки или моря, поэтому не давайте ребенку нырять в них, чтобы тот не ушибся о дно.
2. Следите за температурой бассейна. Если в нем только-только обновили воду, то она может оказаться слишком холодной для ребенка.
3. Придерживайтесь общих правил техники безопасности. Только из-за того, что это бассейн, не значит что ребенок в нем не сможет себе навредить.

Хорошим пособием для обучения детей безопасному поведению на воде будут мультики по безопасности. В них любимые герои в игровой форме учат детей, как правильно вести себя в реке или море.

Автор статьи: инструктор по плаванию
Жогленко Валерия Маратовна