

## **Родителям о мерах безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах.**

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для занятий не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время занятия.
5. Плавать преимущественно вдоль берега.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного занятия –5-20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Занимающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
11. Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
12. Нырять можно только в отведенных для этого местах.

**Р О Д И Т Е Л И !** Еще и еще раз внимательно вчитайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное упущение может привести к неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявленным требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться надувными кругами, другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи.

Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать им первую помощь. Детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания вода может попасть в ухо. В таком случае нужно выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо

сделать несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе - на правой ноге и наоборот ), слегка наклонив голову набок.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении, при резких движениях. При судороге( «свело ногу») нужно быстро подойти к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему выйти из воды на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, сохраняя самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется или скроется под воду. Необходимо доплыть или добежать до тонущего, крепко взять его за одежду, волосы или руку, вынести на берег. Как только пострадавшего доставили на берег, нужно убедиться, не потерял ли он сознание. Если ребенок находится в сознании, необходимо его успокоить, переодеть в сухую одежду, согреть.

В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии. При этом сердечная деятельность сохранена, прощупывается пульс, дыхание поверхностное или отсутствует. При оказании первой помощи основное внимание обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию.

При отсутствии у пострадавшего сердечной деятельности проводятся мероприятия по ее восстановлению. Признаки остановки сердца: отсутствие пульса, дыхания, расширение зрачков. Доврачебные мероприятия при необходимости сводятся к подготовке к искусственному дыханию, выполнению действий, направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего.