



Консультация для родителей

ДЕТИ НА ВОДЕ: КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ИХ БЕЗОПАСНОСТЬ

Чему необходимо научить детей

За первые недели летнего сезона 2020 года в России, по сведениям Генпрокуратуры, уже утонули больше 150 детей. Статистика другого ведомства — МЧС — говорит о том, что из года в год почти каждая четвертая жертва происшествий в воде — это ребенок до 16 лет. Причем многие трагедии происходят, когда родители находятся совсем рядом, просто ненадолго отвлеклись.

Чтобы отдых прошел спокойно, взрослым нельзя забывать о простых, но важных правилах. Вот какие рекомендации дает МЧС родителям, отдыхающим с детьми у воды:

- **купаться с детьми можно только на благоустроенных пляжах, где дежурят сотрудники спасательных станций, а опасные места отмечены знаками и огорожены буйками;**
- **постоянно держите ребенка в поле зрения, отслеживайте его положение на воде, а лучше всего — всегда будьте в воде рядом с ним, когда он купается;**
- **объясните, что купаться без взрослых категорически нельзя — даже на приспособленном для этого пляже;**
- **запретите опасные игры в воде: захваты и ограничение движений, внезапное сбивание с ног, опрокидывание в воду;**
- **не разрешайте детям прыгать в воду с прибрежных деревьев, мостов, волнорезов, дебаркадеров и других подобных конструкций.**

Последний пункт касается и тех мест, где вы могли нырять в прошлом.

Течение могло принести на это место что угодно, и есть вероятность пораниться или удариться под водой о камень или другой предмет. Поэтому обследовать дно перед тем, как пускать детей в воду, — еще одна задача взрослых.

Когда лучше купаться (а когда не стоит)

Самое подходящее время для купания — 9–11 часов утра и вечерние часы до захода солнца, когда оно еще греет. Как правило, в такую пору на пляже меньше людей, чем в жаркий полдень, а перепад температур между водой и воздухом не так велик.

Лучше искупаться несколько раз по 15–20 минут, чем проводить в воде много времени подряд. В том случае чаще возникают судороги, повышается риск переохлаждения и даже потери сознания.

Лучше не заходить в воду раньше, чем через 1,5–2 часа после еды. Так будет больше сил, чтобы держаться на воде. Также не позволяйте ребенку быстро забегать в воду, особенно если до этого он долго был на солнце. Столь резкая смена температуры может вызвать термический шок. Вместо этого лучше зайдите с ребенком в воду по щиколотку и несколько раз ополосните его, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Как выбрать место для купания

Если оборудованного пляжа поблизости нет, к выбору места купания детей нужно подойти особенно тщательно. Старайтесь выбирать места с тихим течением, песчаным берегом и чистым дном, где можно купаться на небольшой глубине.

Там, где русло реки сужено, течение обычно довольно быстрое, и наоборот: широко разлившаяся река течет спокойнее, а дно, скорее всего, будет более пологим.

К числу мест, опасных для купания, относятся зоны у плотин и труб водосброса, в бывших карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд. Также нельзя купаться рядом с крутым обрывистым берегом. В таких местах в любой момент грунт может осыпаться прямо на плавающих людей.

Если вы купаетесь на необорудованном пляже, где безопасная акватория не обозначена буйками, нужно быть особенно внимательными рядом с судами. Нельзя подплывать близко к проходящим катерам, лодкам, гидроциклам. И ребенка, и взрослого может затянуть под лопасти винта, а в случае с весельной лодкой есть вероятность получить удар веслом.

Если вы отдыхаете на море, не разрешайте детям заходить в воду, если море волнуется. Даже в невысокой волне скрыта большая сила, которая легко может сбить с ног и школьника, и даже взрослого.

Если вы решили покататься на лодке или катере

Прежде чем сесть в лодку, убедитесь, что она исправна, в ней нет протечек, а также проверьте наличие обязательного минимума из трех вещей:

- **спасательный круг;**
- **спасательные жилеты (по числу пассажиров);**
- **черпак для слива воды.**

В весельной лодке нужно также обязательно проверить крепление уключин и наличие весел — от этого зависит, сможете ли вы ей управлять. Спасательные жилеты должны подходить по размерам, а надеть их нужно до отчаливания от пристани на всех без исключения пассажиров и членов экипажа.

На лодке или в её техпаспорте указано количество человек, которое она может принять на борт. Перегружать плавсредство сверх этой нормы нельзя — так же, как и сажать детей в лодку без взрослых.

Прыгать в воду с лодки тоже не стоит ни взрослым, ни детям, особенно если вода непрозрачная. Под ней могут скрываться коряги, верхушки когда-то затопленных деревьев или водоросли, в которых легко запутаться.

Не позволяйте детям плавать на надувных матрасах или подушках, автомобильных камерах и других импровизированных плавательных средствах. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волны — накрыть с головой. К тому же если через трещину из такого «плавсредства» выйдет воздух, оно потеряет плавучесть и перестанет удерживать на себе человека.

Научите ребенка плавать и расскажите ему, как действовать в экстренной ситуации

Дети, умеющие плавать, чувствуют себя на воде более уверенно и спокойно, а также чаще правильно ведут себя в экстренной ситуации. Учить их этому навыку нужно вместе с ровным дном, где нет течения. Младшим школьникам для обучения подойдет глубина не более 70 см, а для детей постарше — не более 1,2 метра. Если же ребенок еще не умеет

плавать, не разрешайте ему входить в воду без плавательного круга и дальше, чем по пояс.

Однако умение плавать делает отдых на воде более безопасным лишь до определенной степени. Бывают случаи, когда и хорошие пловцы попадают в экстремальные ситуации. В таком случае нужно точно знать, что делать.

Одна из главных опасностей на море — так называемое отбойное течение. Его можно определить визуально — если вокруг, морские волны образуют белые гребешки и обрушиваются на берег, то в зоне оттока воды (обычно это полоса шириной 5–20 метров) они будто бы «успокаиваются». Морская вода в этом месте уходит обратно в открытое море со скоростью до 3 метров в секунду, утягивая за собой все, что сможет.

Главная задача в такой ситуации — удержаться на плаву. Пытаться выплыть против течения (к берегу) в этом случае бессмысленно, нужно грести параллельно берегу, чтобы выйти из опасной зоны.

Купание в реке тоже может быть опасным. Там, где встречаются два течения, в местах, где река меняет свое направление, резко расширяет русло или на дне есть яма, могут появляться водовороты. Если взрослый или ребенок попал в водоворот, нужно набрать в легкие побольше воздуха, погрузиться в воду, сделать сильный рывок (или несколько) в сторону и всплыть.

Если вас или ребенка захватило течением, не нужно тратить силы на борьбу с ним — лучше сделать его своим помощником и плыть вниз по течению, постепенно подгребая к берегу под небольшим углом.

Если в водоеме есть водоросли, лучше плавать у берега и близко к поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались, освободиться можно, приняв положение «поплавок».

Как понять, что ребенок тонет

Научите ребенка правильно звать на помощь в любой нештатной ситуации на воде. Делать это лучше не голосом, а жестами: крик требует много сил и повышает риск захлебнуться. Поэтому, чтобы привлечь к себе внимание, лучше махать рукой над поверхностью воды. К тому же пляжных спасателей специально учат отслеживать этот жест и моментально реагировать на него.

Если вы находитесь в воде рядом с ребенком или следите за ним с берега, вы должны понимать, что тонущий человек выглядит совсем не

так, как мы себе обычно представляем. Он не может кричать или размахивать руками, потому что этого не допускает инстинктивная реакция утопающего. Обычно он не издает вообще никаких звуков, его рот находится на уровне воды или ниже, либо он широко открыт, а голова запрокинута, взгляд пустой, «стеклянный».

Вот еще некоторые признаки, которые должны заставить родителей немедленно броситься на помощь.

- ***Волосы ребенка падают на лицо, глаза, и он не пытается их смахнуть.***
- ***Ног обычно не видно, потому что тело тонущего находится в вертикальном положении.***
- ***Ребенок пытается плыть в определенную сторону, но остается на месте.***
- ***Он пытается перевернуться на спину, но у него не получается.***

Если вы не понимаете, тонет ребенок или просто играет, спросите у него, всё ли в порядке. Не отвечает? Это явный признак того, что он в беде.

С раннего детства приучайте ребенка к мысли, что вода требует серьезного отношения. Объясните ему, что никогда нельзя кричать «Тону!» и звать на помощь в шутку. Если есть возможность, научите ребенка оказывать первую помощь тем, кто захлебнулся: это может спасти чью-то жизнь.