

Консультация для родителей:

«Рекомендации правил безопасного поведения на воде».



Водные развлечения и виды спорта популярны у многих взрослых и детей, однако количество связанных с ними несчастных случаев очень велико. Поэтому, прежде чем отправляться на пляж **водоема** или отправлять туда своих детей, познакомьтесь с **правилами безопасности на воде**, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или лодочной прогулки. Особенно актуально соблюдение правил поведения на воде для детей. Вода – среда опасная, и, намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям.

1. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
2. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Избегайте алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии, особенно, если следите за находящимися в воде детьми. Алкоголь может ухудшить чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.
4. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо изменить стиль плавания — плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)
5. Маленькие дети, даже после нескольких уроков плавания, нуждаются в постоянном присмотре. Возлагать эту обязанность можно только на опытного и ответственного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.
6. Рассмотрите с ребенком плакаты по безопасности на воде, они должны способствовать запоминанию основных **правил безопасности на воде** в летнее время, как самими детьми, так и родителями.
7. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда

приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

8. Нельзя подплывать, близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

9. Следите за местными погодными условиями и метеопрогнозом, а также за высокими волнами, сильными приливами и признаками отбойных волн, или обратных течений, когда волны отражаются от скал и других препятствий. Их признаки: потоки воды необычного цвета, покрытые рябью, пеной или с большим количеством обломков и мусора. Для пловцов и лодок опасны также сильные ветра и грозы с молниями. Сильное течение может отнести даже опытного пловца далеко от берега. Попав в отбойную волну, плывите параллельно краю суши до тех пор, пока не закончится течение, и лишь потом поворачивайте к берегу.

10. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном водоеме — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Перед тем как нырять, необходимо проверить, какова глубина данного водоема и какие опасности могут подстерегать вас под поверхностью воды. Гораздо безопаснее сначала ступить в воду ногами, чем броситься вниз головой, не подозревая о последствиях. Под водой могут быть бревна, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов водоемов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.



11. Водные развлечения и виды спорта популярны у многих туристов, однако и количество связанных с ними несчастных случаев очень велико. Поэтому, прежде чем отправляться на пляж водоема или отправлять туда своих детей, познакомьтесь с **правилами безопасности на воде**, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или лодочной прогулки. Особенно актуально соблюдение правил поведения на воде для детей. Вода – среда опасная, и, намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям.

Для того чтоб ребенок утонул достаточно глубины в 2,5 см.

Наши советы помогут Вам свести к минимуму вероятность того, что ребенок может утонуть.

Объясните ребенку основные правила при плавании:

1. Всегда необходимо плавать с взрослыми.
2. Не нырять в незнакомых водоемах. Сначала необходимо нырнуть ногами вперед.
3. Не толкайтесь и не прыгайте на других людей, когда находитесь в воде.

4. Будьте готовы к действиям в чрезвычайных ситуациях. Научите детей обращаться за помощью к взрослым или звонить в скорую помощь.
- Не разрешайте ребенку использовать надувные приспособления для игры на воде, например, нарукавники. Они могут сдуться или же ребенок может на них заснуть. Более того, ребенок может привыкнуть к использованию таких предметов, которые могут стать причиной смерти. Например, ребенок, часто использующий нарукавники может научиться прыгать с разбегу в бассейн. Ребенок может прыгнуть в бассейн и вспомнить об отсутствии нарукавников в самый последний момент.
 - Научитесь плавать, если Вы еще этого не умеете. Также необходимо выучить технику спасения утопающих.
 - Дети старше 4 лет должны посещать уроки плавания. Детям помладше хватит элементарных инструкций, когда в воде рядом с ними находятся родители. Как дети, так и взрослые могут потерять бдительность при нахождении в воде из-за ложного чувства безопасности.

Будьте всегда рядом, и тогда отдых на воде принесёт вам радость. А чтобы ваш отдых прошёл интереснее, играйте с детьми. Вот несколько игр, которые помогут детям лучше адаптироваться в воде.

«Карусели»

Играющие берутся за руки и образуют круг, начинают движение по кругу под слова:

Еле – еле, еле – еле

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом...

После того, как дети разгоняются и пробегут 2 – 3 круга, произносятся слова:

Тише – тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два! Нам пора,

Вот и кончилась игра.

С этими словами замедляют бег и постепенно останавливаются.

«Морской бой»

Для этой игры нужен бумажный кораблик. Дети стоят в воде, высота воды не выше груди. По команде руками начинают постукивать по воде так, чтобы брызги летели на бумажные кораблики, а вода их относилась к берегу. Победитель определяется по количеству брызг, меткости их полёта или чей кораблик быстрее достигнет берега.



«Утята и щука»

Выбирается из игроков ведущий «щука», остальные «утята». У каждого за пояс плавков заткнут платок. Услышав слова: «День! Выходите, утята, плывите на озеро», дети ходят и прыгают в воде, имитируя повадки утят (чищают пёрышки, машут крылышками, ищут рачков, крикают и т.п.). По сигналу «Берегитесь: щука плывёт. Эх, проглочу!» игроки убегают на берег, стараясь, чтобы щука не выхватила у них платок. Если щуке это удаётся, происходит смена водящего.