

Правила безопасного поведения на водоемах

Подготовила воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 233»
Москаленко Л.А

Что за летний отдых без купания? Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или карьера так и манит, так и приглашает окунуться. Главная заповедь у воды гласит: не зная броду - не суйся в воду! Повышенную опасность для человека, представляют водоемы: побережье морей, реки, озера, пруды, карьеры и пр. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой.

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, при переправах по льду через замерзшие водоемы, катаниях на лодках и других плавсредствах и пр. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, ленищимися вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно. Прыгнуть сверху в такую воду - все равно, что нырнуть в мусорное ведро: запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которого еще вчера не было. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей. Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам.

Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть.

Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. А в море так очень далеко! Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. 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.

Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах

обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравомыслием взрослых, и есть два основных способа предотвратить несчастный случай: своевременное обучение детей плаванию и элементарная дисциплина. При соблюдении этих условий купание принесет не только радость, но и пользу. Летом в жару дети готовы часами сидеть в воде, несмотря на то, что взрослым она кажется ледяной. На самом деле это объясняется тем, что обмен веществ у ребенка заметно активнее, и в единицу времени ребенок вырабатывает на единицу массы тела больше тепла, чем его родители. Поэтому главным критерием разрешать или нет ребенку купаться, должны быть не личные ощущения родителей, а желание ребенка. К тому же купание — однозначно полезная процедура, благотворно влияющая на здоровье, стимулирующая иммунитет, укрепляющая мышцы, развивающая легкие, сердце, сосуды. Морские купания оказывают более сильное воздействие на организм ребенка, так как при них сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды и удар волн) и, кроме того, морская вода оказывает химическое действие (соленость и др.) Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом! Купание детей в открытых водоёмах (море, реке, озере) благоприятно сказывается на их самочувствии и настроении.

Но чтобы получить желаемый результат, необходимо соблюдать некоторые правила. Эти правила не зависят от того куда Вы поехали в Сочи или Актау, они универсальны на любом водоеме.

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.
2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25 С и температуре воды не меньше 22 С.
3. Купание должно происходить в утренние часы.
4. Перед купанием желательно немного отдохнуть (минут 15).
5. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.
6. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.
7. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.
8. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.
9. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.
10. Нельзя купаться натощак. После приёма пищи должно пройти не менее часа.
11. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.

12. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов. Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура.

При правильном подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.

Берегите себя и природу!