

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности. Они ограждаются, и детям категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги.
4. До начала занятий в группе необходимо обучить всех воспитателей навыкам плавания и оказания первой помощи.
5. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
6. Проводить групповые занятия на мелком месте.
7. Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой температуре воды — ниже $+18^{\circ}\text{C}$

8. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.
9. Не злоупотреблять возможностями ребенка. Не давать для проплыва дистанций больше 25—50 м. Разрешать детям плавать только вдоль берега.
10. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.
11. Проводить занятия с группами, не превышающими 10 человек на одного воспитателя, продолжительностью 10 мин.
12. Для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.
13. Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать. В открытом водоеме выполнять прыжок с разрешения воспитателя с небольшой высоты — 0,7—1,2 м и только на ноги.
14. Поверхность воды во время прыжков должна быть свободной. Глубина воды в месте прыжков должна быть не менее 1,5—2 м.

**Служба спасения
01**

Объединенный учебно-методический центр
по ГО и ЧС Тюменской области



Правила безопасного поведения детей на воде

ПАМЯТКА
ЖИТЕЛЮ ТЮМЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ

г. Тюмень
2011г.

На утопление приходится 20% смертельных случаев среди всего детского травматизма. В России ежегодно тонет примерно 3,5 тысячи детей. Причем 63% из них умели плавать. В Тюменской области погибают на воде в среднем 4-5 детей в год.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ УТОПЛЕНИЯ:

- внезапное погружение в холодную воду;
- купание в холодной воде сразу после еды или длительного пребывания на солнце;
- страх;
- прыжки в необследованных участках водоемов;
- неумение плавать;
- водовороты, образующиеся в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна;
- водоросли;
- высокие волны.

ВЗРОСЛЫЕ!

ВЫ МОЖЕТЕ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ РЕБЕНКА, ОБЪЯСНИВ ЕМУ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ.

НЕЛЬЗЯ :

- прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно;
- заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы;
- выплывать на судоходный фарватер;
- устраивать в воде опасные игры;
- долго купаться в холодной воде;
- далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- купаться можно не раньше чем через 1-1,5 часа после еды и не позже чем за 1 час до нее;
- нельзя купаться натошак;
- купание лучше проводить в послеполуденные часы, когда вода успеет прогреться;
- находясь на лодках, **ОПАСНО** - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

ОГРАДИТЕ РЕБЕНКА ОТ ОПАСНОСТЕЙ НА БЕРЕГУ ВОДОЕМА

Не допускайте долгого пребывания ребенка в мокрой одежде (плавки, купальник) может наступить переохлаждение. Это приведет к простуде или к воспалению легких.

Не разрешайте детям находится на берегу в солнечный день без головного убора, последствием может стать солнечный удар.

Солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая могут послужить причиной ожогов, поэтому ребенок может загорать только в утренние часы и после 17 часов дня.

С целью адаптации детского организма первые 2-3 дня лучше находиться в тени.

ПОМНИТЕ! ПРИ КУПАНИИ НАДО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Обеспечить безопасность детей. Место купания должно быть с ровным и чистым дном, без камней и коряг, без ям и водоворотов, со спокойным, медленным течением.
2. Нельзя разрешать нырять в водоемах с непроверенным дном.
3. Во время купания необходим строгий контроль за детьми, один из взрослых должен быть в воде с детьми.
4. Место купания должно быть четко размечено; не разрешать заплывать за его пределы.

5. Необходимо наличие и готовность спасательных средств. Перед купанием необходимо проинструктировать детей о правилах поведения на воде.

6. В воде рекомендуется активно двигаться: плавать, играть в мяч и др.

7. Во время купания необходим контроль за самочувствием детей. При первых признаках переохлаждения - бледность и синюшность кожи, "гусиная" кожа, озноб и сильная дрожь - немедленно прекратить купание, вывести детей из воды и организовать для них энергичные физические упражнения для разогревания. В случае очень сильного охлаждения наряду с физическими упражнениями рекомендуется горячее питье и теплая одежда.

8. Нельзя разрешать детям входить в воду потными и разгоряченными. Нужно дать время им остыть и только потом входить в воду. Если ребенок озяб, то перед купанием при помощи физических упражнений и игр его нужно разогреть и только тогда разрешить входить в воду.

9. После купания надо обтереть тело досуха, одеться и отдохнуть в тени.

10. Для детей и подростков не рекомендуется купаться несколько раз в день. Это вызовет очень большой расход энергии и может привести к отрицательным явлениям в организме.