

Приложение
к письму управления
по образованию
и науке администрации
г.Сочи
от _____ № _____

**РЕКОМЕНДАЦИИ
для родителей
по вопросам безопасности детей на воде**

ШАГ 1 Объясните ребенку правила поведения на воде.

Что должен знать ребенок:

1. Купаться можно только в проверенных водоемах. В этом случае ему будут знакомы глубина, быстрота течения, качество дна и чистота воды. Объясните, что купаться в новых местах можно только вместе с вами и после того, как вы убедитесь в безопасности пляжа.

2. Нельзя нырять в незнакомых местах, особенно с высоты и с разбегу, а также с непредназначенных для этого мест – склонов, обрывов, камней, деревьев.

3. Нельзя заплывать за буйки или оградительные сооружения, в зону с илистым дном и водорослями.

4. Игры в воде не должны включать в себя утопление, агрессию, борьбу, физическое воздействие, столкновение в воду без предупреждения.

5. Не стоит на спор с друзьями задерживать дыхание под водой, особенно вдали от берега. Все игры и соревнования должны проходить на глубине, когда вода достает не более чем до груди.

6. Необходимо избегать сближения с водными видами транспорта – скажите, чтобы ребенок не подплывал к ним даже во время остановки. К таковым относятся катера, моторные лодки, гидроциклы, катамараны и т. д.

7. Если ребенок купается в море, при появлении волн нужно скорее выбраться на берег. Даже небольшие волны представляют угрозу для жизни. Они обладают сильной тягой и способны утащить маленького человека на глубину. К тому же есть риск захлебнуться соленой водой, а она при проглатывании вызывает сухость во рту и рвоту. Ребенок не сможет отдышаться и выплыть обратно.

ВАЖНО! Во время объяснений правил безопасности убедитесь, что ребенок вас слушает. Не читайте нотаций, рассказывайте интересно. Вам необходимо донести важность информации.

Если возраст ребенка не превышает 12 лет, используйте **вспомогательный материал:**

- мультфильмы («Мишка-Тишка: безопасность на воде», «Уроки тетушки совы: водоемы»);
- книжки («Лисенок и опасности на воде»; «Правила безопасности: на море»);
- познавательные передачи («Спокойной ночи, малыши: по все правилам вместе с Хрюшей», «Смешарики: азбука безопасности»).

Если же у вас подросток, то поговорите с ним на равных. В пубертатном возрасте дети, как правило, всегда идут наперекор родителям. Постарайтесь провести беседу так, чтобы не унижить ребенка и не выступить в роли учителя и надсмотрщика. Покажите, что вы считаете его достаточно взрослым, ответственным и сознательным для такого разговора.

ШАГ 2 Выберите водоем для купания.

Если вашему ребенку предстоит отправиться на водоем, вы должны убедиться, что там действительно безопасно. Отдавайте предпочтение **уже знакомым пляжам**. Там, где вы купались всей семьей или где были ваши друзья. Если же ребенок хочет пойти на новую речку или озеро или, например, он едет с бабушкой на море, узнайте как можно больше о выбранном месте купания.

Что необходимо учитывать:

- вид пляжа – песок или галька;
- глубина;
- заход в воду – плавный или же хватает пары шагов, чтобы погрузиться в воду с головой;
- температура воды;
- быстрота течения;
- наличие отмелей;
- наличие буйков, лестниц для спуска в воду, мостков и дамб;
- работает ли на пляже спасательный пункт (если нет, то узнайте адрес ближайшего пункта МЧС или больницы).

ВАЖНО! Основным критерием выбора водоема должна стать чистота воды. Узнайте, не сбрасываются ли в него промышленные отходы, нет ли потенциальной опасности того, что ребенок подхватит бактериальную или вирусную инфекцию. Расспросите людей, которые там уже купались. Если место совершенно новое и нет возможности заранее проверить чистоту воды, предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не глотал воду. Также необходимо при малейших признаках аллергии и раздражения кожи выходить на берег.

ШАГ 3 Убедитесь, что ребенок готов к посещению пляжа.

Перед тем, как отправлять ребенка купаться, убедитесь, что он готов к этому. Во-первых, **учитывайте физическую подготовку**. Даже если вы знаете, что ребенок хорошо плавает, на открытие купального сезона лучше отправляться вдвоем. После долгого перерыва навык мог ослабнуть, так что лучше проконтролировать первый заплыв в этом году. Если же у вас нет возможности отправиться с ребенком на водоем, обязательно дайте ему с собой

плавательный круг, нарукавники, надувной матрас или жилет. Выбирайте по собственному вкусу и возрасту ребенка.

Другой важный фактор – **самочувствие ребенка**. Оцените общее состояние здоровья. Нельзя купаться, будучи простуженным или переутомленным. Если организм ребенка по каким-либо причинам ослаблен (отправление, перегрузка на учебе, «критические дни» у девочек), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 - 7 дней, чтобы он отдохнул и приготовился к купанию.

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что **купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи**. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

ШАГ 4 Соберите ребенку необходимые вещи для безопасного купания.

Когда вы рассказали ребенку о правилах поведения на воде и выбрали водоем для купания, переходите к сбору пляжной сумки. Многие родители кладут только полотенце и купальник. Такого скромного набора явно недостаточно для безопасного купания! Подойдите ответственно к сбору.

Что положить в пляжную сумку:

- полотенце (желательно два);
- бутылку воды;
- минимальную аптечку (бинт, лейкопластырь, йод, нашатырный спирт);
- купальник.

ВАЖНО! Если ребенок будет купаться несколько раз, положите сменный комплект. Тогда он сможет во второй раз отправиться в воду в сухом купальнике. Так вы защитите малыша от переохлаждения и простуды.

- резиновые тапочки (чтобы ребенок не поранил ноги);
- головной убор (кепка, панамка, другая шляпка или бандана) – защитит от теплового удара и солнечных ожогов;
- необходимые средства безопасности (спасательный круг, жилет, нарукавники);
- сменное сухое белье;
- мыло или антисептический гель.

Также можете положить еду, чтобы ребенок не голодал. Но отдавайте предпочтение **легким вариантам перекуса**: яблоки, ягоды (клубника, вишня, виноград), абрикосы или крекеры. Не кладите полноценный обед или сытные бутерброды. Вспомните информацию из предыдущего шага – купаться с полным животом нельзя! А вот перекус в умеренных количествах не повредит, а подкрепит силы для следующего заплыва.

ШАГ 5 Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего.

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего. Это может быть кто-то из ваших друзей (например, если они тоже едут со своими детьми купаться). Вы должны **обязательно знать сопровождающего**, причем хорошо знать! Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка. Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях: например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий обязательно должен владеть навыками плавания, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть **совершеннолетний человек**, ответственный, без вредных привычек, или, по крайней мере, вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. **Далее надо соблюдать следующие правила:**

1. Перед купанием нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем или лосьон. В воде увеличиваются шансы обгореть. После каждого купания наносите средство заново, потому что оно будет вымываться после погружения в воду. Чем светлее кожа вашего ребенка, тем выше должен быть уровень защиты. При длительном нахождении на солнце показатель должен составлять не менее **25 - 30 SPF**. Эту информацию производители указывают на упаковке.

2. Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.

3. Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.

4. Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.

5. Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.

6. Максимальное время нахождения в воде не должно превышать 15 - 30 минут. Исключение составляет купание на море, если вода прогрелась до температуры выше +30 °С. Тогда ребенок может резвиться до 45 минут. В ином случае возможно переохлаждение, получение теплового удара, солнечного ожога или утомление.

7. Очень важно наблюдать за тем, как ребенок покидает водоем. Хорошо, если заход в воду оборудован специальной лестницей. Если же ее нет, следите, чтобы ребенок не стал выбираться на каменные плиты, песчаные склоны или через иные опасные места. Это относится к лесным и диким пляжам. Муниципальные пляжи и места купания на курортах обустроены так, чтобы все отдыхающие могли свободно и без риска получения травмы выйти на берег.

ВАЖНО! Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

ШАГ 6 Окажите ребенку помощь в случае ЧП.

Даже при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций может случиться ЧП. Вы должны знать, как оказать ребенку помощь. Существуют правила и рекомендации, которые помогут своевременно предотвратить последствия, защитить и спасти ребенка.

Оказание помощи при разных ситуациях:

1. Тепловой или солнечный удар

Первыми признаками являются тошнота (рвота), вялость, головокружение. Заберите ребенка из воды, отведите его в тень, дайте ему попить воды. Покиньте пляж, отправляйтесь домой. Рекомендован постельный режим и обильное питье. Если у ребенка повысится температура, а к вечеру рвота не пройдет, вызовите врача.

2. Солнечный ожог

Если ребенок долго находится в воде без головного убора, он легко может получить солнечный ожог. Опознать его легко – кожа покраснеет, ярко выделятся следы купального костюма. Слегка надавите пальцем на покрасневший участок. Если след от пальца исчезнет не сразу, это будет значить, что ребенок обгорел. В таком случае уведите его в тень и намажьте противовоспалительными средствами. После высыхания крема или лосьона оденьте на ребенка футболку и обязательно головной убор. В ближайшие 3 дня нельзя подставлять обожженную кожу солнцу, пока она не восстановится.

3. Получение инфекции

Во время купания ребенок может случайно глотнуть воды. Вместе с жидкостью есть риск проглотить инфекцию. При появлении первых признаков желудочной инфекции (рвота, понос, тошнота, высокая температура) вызовите врача, уложите ребенка в постель и поите его водой. В случае серьезного инфекционного заражения может потребоваться госпитализация. Для предотвращения болезни необходимо, чтобы после каждого выхода из воды ребенок мыл руки или обрабатывал их антибактериальными салфетками. Также нельзя купаться с открытыми ранами, необработанными царапинами и ссадинами. Их все надо предварительно заклеить надежным лейкопластырем. Через ранки инфекция тоже может просочиться в организм ребенка, что и станет причиной заражения.

4. Переохлаждение

Маленькие перерывы между заплывами, купание в холодной воде, отсутствие активности при нахождении в водоеме могут спровоцировать переохлаждение. Его первыми признаками являются мурашки на коже, дрожь и посинение губ. Позовите ребенка на берег. С силой разотрите его сухим полотенцем, закутайте и оставьте так на некоторое время. Затем снимите с него купальник и проследите, чтобы ребенок переоделся в сухую сменную одежду. Позже он согреется на солнце или с помощью физической активности.

5. Травма или физическое повреждение

Во время купания ребенок может поцарапаться о дно, удариться при неаккуратном прыжке, наступить на стекло или гвоздь. Прежде всего необходимо немедленно покинуть водоем и обработать рану средствами из аптечки, которую вы собрали в **шаге 4**. Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи и спасения на пляже. Если таковой отсутствует или не может оказать помощь должного уровня, доставьте ребенка в больницу на своей машине, вызвав такси или попросив помощи у кого-то из отдыхающих. Самый страшный риск – это возможность утонуть при купании. Но если вы увидели, что ваш ребенок **тонет или его уносит течением**, помогите ему самостоятельно, а лучше привлечите других людей на пляже. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь. Посмотрите, может быть, у кого-то на пляже есть катер, лодка или катамаран. Если же водного транспорта нет, попросите отдыхающих помочь вам. Обратитесь к мужчинам и молодым людям. Обязательно возьмите спасательный круг, жилет или нарукавники! Плывайте к ребенку с разных сторон.

Затем:

1. Подтащите тонущего к себе.
2. Переверните его на спину.
3. Оденьте на него надувное спасательное средство.
4. Поднимите его голову над водой.
5. Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.

На берегу окажите ребенку первую помощь. **Если он в сознании, то:**

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину – и лишняя вода вытечет;
- дайте ребенку отдышаться;
- успокойте;
- насухо вытрите полотенцем.

Затем спросите, не попала ли вода ему в уши. Если такое случилось, попросите ребенка наклонить голову набок и слегка потрясти ею, чтобы вода вытекла. Если ребенок уже пришел в себя и может встать, пусть он наклонит голову набок и попрыгает на одной ноге. Это известный способ, как можно вытряхнуть воду из уха.

Потом оденьте ребенка и скорее отправляйтесь домой. Купаться в этот день больше не стоит. И вы, и ребенок пережили слишком большой стресс. Рекомендуются остаток дня провести в спокойном или даже постельном режиме.

Не зацикливайтесь на случившемся. И, конечно же, не кричите на ребенка, не обвиняйте его и не наказывайте! А вот на следующий день

обязательно еще раз проговорите правила поведения на воде и некоторое время не посещайте пляж, чтобы не наносить ребенку психологическую травму.

Если же после извлечения из воды **ребенок оказался без сознания**, потребуется более серьезная помощь. Сразу же вызовите «скорую» и приступайте к доврачебной помощи. Привлеките спасателей, если на пляже они есть. Если нет, придется действовать своими силами. Спросите, есть ли среди отдыхающих доктора или люди с начальной медицинской подготовкой. Если нет, то полагайтесь только на себя.

Первая помощь утопающему:

1. Аккуратно положите ребенка на спину.
2. Под голову положите самодельную подушку – из полотенец или одежды. Главное, чтобы голова находилась немного на возвышении.

3. Проверьте, не остановилось ли у ребенка сердце. Признаки остановки – отсутствие пульса, нет дыхания, широкие зрачки. Если вы обнаружили эти признаки, то приступайте срочно к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Вы должны действовать быстро, потому что задержка дыхания и остановка сердца более чем на 2 минуты приводят к летальному исходу.

4. **Искусственное дыхание:** сделайте глубокий вдох, зажмите нос ребенку, откройте ему рот и выдохните в него набранный в легкие воздух. Делайте 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).

5. **Непрямой массаж сердца:** опустите ладони ребенку на грудь между сосками. Ладони сложите друг на друга. Во время искусственного дыхания, точнее в **паузах между выдохами**, делайте по 4 ритмичных нажима. Давить надо достаточно сильно, но при этом не слишком. Иначе вы сломаете ребенку ребра. Детям до 7 лет и детям с худым телосложением делайте непрямой массаж сердца не ладонями, а **пальцами**.

ВАЖНО! Искусственное дыхание и массаж делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

Как только дыхание восстановится, поверните ребенка на бок. Укройте его сухим полотенцем или одеждой. Ожидайте приезда «скорой помощи». **Помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся исключительно под вашей ответственностью.** Бдительность, вовлеченность, внимательность и своевременная помощь могут уберечь его от опасностей и сделать летний день на пляже по-настоящему счастливым и радостным.