

# **Безопасность детей на воде в летний период: что должны знать родители**

Составил:  
Н.А. Лысенко  
старший воспитатель

Уважаемые родители!

Лето — долгожданная пора отпусков и каникул. В жаркие дни многие семьи стремятся к водоёмам: рекам, озёрам, морям. Однако вода — это не только радость и отдых, но и зона повышенной опасности. К сожалению, статистика неумолима: ежегодно в России фиксируются случаи гибели детей на воде. И главная причина — отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы летний отдых приносил только положительные эмоции, необходимо строго соблюдать правила безопасности. Давайте разберём их подробно.

## **1. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

✚ Даже если ребёнок умеет плавать, он не может объективно оценить свои силы и внезапно возникшую опасность. Ребёнок должен постоянно находиться в поле зрения взрослого.

✚ Важно! Договоритесь между собой, кто именно в данный момент наблюдает за детьми. Не отвлекайтесь на телефон, разговоры или чтение книги, если вы — ответственный за безопасность.

## **2. ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ КУПАНИЯ**

✚ Только разрешённые и оборудованные пляжи. Идеальный вариант — место, где есть спасательная служба.

✚ Категорически запрещено купаться в незнакомых местах, у обрывов, плотин, мостов, а также там, где установлены знаки «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

✚ Дно должно быть чистым и пологим. Прежде чем разрешить ребёнку заходить в воду, осмотрите дно самостоятельно: нет ли там ям, коряг, острых камней, битого стекла или металлических конструкций.

## **3. ПОДГОТОВКА К КУПАНИЮ**

✚ Не входите в воду разгорячёнными и вспотевшими. Сделайте разминку, постепенно охлаждайте тело, чтобы избежать резкого перепада температур и судорог.

✚ Оптимальная температура воды для купания детей — не ниже +22°C. Начинать купаться можно, когда воздух прогрелся до +24-25°C.

✚ Не купайтесь на полный желудок. После еды должно пройти не менее 1,5 часов.

## **4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ВОДЕ**

Родители обязаны объяснить детям и сами строго соблюдать следующие запреты:

### **Запрет**

### **Почему это опасно**

**Заплывать за буйки**

За буйками может быть резкий перепад глубин, сильное течение или ямы

**Нырять в незнакомых местах**

Под водой могут быть коряги, камни, арматура — удар головой может привести к травме позвоночника и гибели

**Использовать надувные матрасы и круги**

Ветром или течением их может унести далеко от берега, они могут сдуться в любой момент

**Долго находиться в воде**

При переохлаждении возникают судороги, человек не может двигаться и идёт ко дну

**Устраивать опасные игры**

Нельзя «топить» друг друга, хватать за ноги, нырять под купающихся — это смертельно опасно

**Подплывать к лодкам и катерам**

Ребёнка может затянуть под винт или ударить волной

## **5. ОСОБАЯ ОПАСНОСТЬ: НАДУВНЫЕ СРЕДСТВА**

✚ Маленькие дети и плохо плавающие взрослые не должны использовать надувные матрасы и круги в глубоких местах. Ветер может мгновенно унести такое средство далеко от берега, а вдали от берега оно может легко перевернуться или сдуться.

✚ Для не умеющих плавать в глубокой воде обязательны спасательные жилеты — они держат тело на поверхности даже при потере сознания.

## **6. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СУДороГАХ И ЗАХЛёБЫВАНИИ**

✚ Если свело ногу: позовите на помощь, затем погрузитесь с головой, сильно потяните большой палец ноги на себя и выпрямите ногу. Если не помогает — ущипните икроножную мышцу.

✚ Если захлебнулся водой: не паникуйте! Повернитесь спиной к волне, прижмите руки к груди и сделайте резкие выдохи, помогая руками. Очистите нос от воды и плывите к берегу.

## **7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?**

### **(Алгоритм действий)**

1. Громко крикните: «Человек тонет!», попросите вызвать спасателей и «Скорую помощь» (103, 112).

2. Бросьте тонущему спасательный круг, верёвку или любой плавучий предмет.

3. Если вы бросаетесь в воду, снимайте одежду и обувь. Подплывайте со спины, чтобы тонущий в панике не схватил вас и не утопил.




4. После спасения уложите пострадавшего животом на колени, чтобы вода вышла из лёгких, очистите рот и приступайте к реанимации, если нет дыхания.

## 8. ПОСЛЕ КУПАНИЯ

После возвращения домой обратите внимание на состояние ребёнка. Головная боль, тошнота, вялость, сыпь на коже, необычная жажда — повод немедленно обратиться к врачу. Это могут быть признаки перегрева, обезвоживания, солнечного удара или аллергии.

### **! Главное, что должны запомнить родители:**

Жизнь и здоровье вашего ребёнка зависят от вашей бдительности!

-  Не отпускайте детей к воде одних.
-  Не оставляйте малышей без присмотра даже на мелководье.
-  Личным примером показывайте правильное поведение на воде.

