

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ



### Правила поведінки на воді для дітей

Літо — прекрасна пора, коли стовпчики термометрів показують понад 25 градусів. Вода в річках, озерах, водоймах і морі поступово прогрівається і відкривається пляжний сезон. А це означає, що не буде зайвим ще раз обговорити всі правила поведінки на воді для дітей, адже саме вони найчастіше наражаються на небезпеку.

### НЕБЕЗПЕКА НА ВОДІ: ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ

Якщо ви хочете, щоб ваш відпочинок біля водойм, озер і на морі приносив тільки користь і позитивні емоції, необхідно знати правила поведінки на воді для дітей влітку і обов'язково провести з ними профілактичну бесіду. Слід розповісти їм, до яких наслідків можуть привести нехтування порадами дорослих і власна неуважність.

У першу чергу дітей слід попередити, що:

- Купатися у водоймах закритого типу, де немає облаштованих пляжів і рятувальників, заборонено;
- Наближатися близько до води і заходити в неї можна тільки під наглядом дорослих;
- У тих місцях, де поблизу знаходиться вивіска про заборону купання, купатися не варто, так як це може призвести до сумних наслідків;
- Запливати за буйки, навіть якщо дорослі знаходяться поблизу, не потрібно;
- Слід бути акуратним у воді і не плавати на глибині, понад росту дитини;

- У малознайомих місцях пірнати забороняється, так як це може призвести до травм.

Правила поведінки на воді для дітей створені не просто так і про це повинні знати кожна дитина і її батьки. Дотримання цих правил — це запорука здорового і безпечного відпочинку. Безпека на воді для дітей повинна в першу чергу створюватися саме батьками, так як тільки вони несуть повну відповідальність за здоров'я і життя їхньої дитини.

### **ЩО ПОВИННІ ЗНАТИ БАТЬКИ ПРО КУПАННЯ ДИТИНИ**

Не тільки дитина повинна знати правила безпечної поведінки на воді для дітей. Кожен дорослий також повинен бути ознайомлений з ними і не допускати до водойм своїх чад у разі:

- Підвищеної температури у дитини;
- На шкірних покриттях дитини спостерігається алергічний висип, гнійничкові освіти, відкриті рани (в даному випадку купання може спровокувати проникнення інфекції в організм);
- Дитина щільно поїла (після трапези має пройти мінімум півгодини).

Крім того, пам'ятка поведінки на воді для дітей також включає безпечний час перебування в водоймах. Якщо вода тепла, то можна купатися близько 30 хвилин, не більше, якщо прохолодна — 5-7 хвилин. Це допоможе уникнути переохолодження тіла і можливих наслідків цього.

Відпочинок біля водойм, озер і на морі — це не тільки користь, але і велика небезпека. Тому безпеку дітей на воді в літній період повинна дотримуватися як ніколи.

### **ЯКІ ЩЕ ІСНУЮТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ДЛЯ ДІТЕЙ**

Кожні батьки повинні забезпечити безпеку на воді для дітей. Тому вони заздалегідь повинні проінформувати їх про те, що не можна:

- Стрибати у воду з вишок і інших будь-яких підвищень;
- Спонтанно пірнати і хапати когось за руки і ноги, так як це може призвести до нещасного випадку і нанесення численних травм пірнати жартівнику;
- Купатися на плавзасобах в разі їх пошкодження, наявності шторму і хвиль, при сильному вітрі і дощі;
- Купатися в спекотні дні без головних уборів, це може привести до сонячного удару.

Обговорювати правила безпеки на воді з дитиною необхідно заздалегідь — за 1-2 дні до відвідин водойми, а не під час відправлення. Так як дитина, відправляючись купатися на море, як правило, знаходиться в сильному емоційному збудженні і може не запам'ятати всю необхідну інформацію.

### **ДИТИНА НАКОВТАЛАСЯ ВОДИ — ЩО РОБИТИ?**

У разі якщо ви проінформували свою дитину про правила безпеки на воді для дітей, але він знехтував ними і під час ігор наковтався багато води, то слід спочатку заспокоїти дитину, винести з води, дати трохи часу їй, щоб вона добре відкашлялася, а після обов'язково потрібно дати теплої води (наприклад, чай).

Не можна в цей момент сварити дитину і починати заново розповідати про техніку безпеки на воді, так як це може викликати у неї сильне хвилювання, яке в свою чергу може стати причиною психічного розладу. Наприклад, у дитини може розвинутися страх перед водою.

Правила поведінки на воді для дітей — пам'ятка для дорослих. Вони також повинні їх дотримуватися. По-перше, це необхідно для того, щоб не показувати поганий приклад дітям, по-друге, щоб зберегти своє здоров'я і життя.

### **У ВУХО ПОТРАПИЛА ВОДА — ПОСЛІДОВНІ ДІЇ**

Безпечна поведінка на воді для дітей — це, перш за все, страхівка від нещасних випадків. При пірнанні в вухо може потрапити вода і викликати серйозні ускладнення зі слухом. Тому, якщо дитині у вухо потрапила вода, не слід змушувати її стрибати на одній нозі. Цей метод не завжди приносить позитивні результати.

Потрібно:

- Заборонити дитині пірнати;
- Покласти невеликий шматочок сухої і чистої вати в вушне отвір, в яке потрапила вода;
- Укласти дитину на бік із закладеним вухом так, щоб воно прилягало до подушки (скрученого рушника чи ковдри), а не навпаки. Це посприє швидкому і безпечному витіканню води.

У разі якщо дитина скаржить на сильний пульсуючий біль в області вуха, не варто відкладати візит до фахівця, так як такі симптоми є ознакою розвитку запальних процесів, які можуть спричинити за собою погіршення слуху.

І запам'ятайте, вода не така вже й безпечна, як здається на перший погляд. Вона може заподіяти багато шкоди, особливо, якщо з нею не дружити. Саме тому дуже важливим є дотримання техніки безпеки на воді для дітей.

Безпека дітей на воді в літній період лягає повністю на плечі їх батьків. Вони повинні ретельно стежити за своїми дітьми, де б вони не знаходилися — будь-то знайомі місця, чи ні!



### **Правила безпеки на водних об'єктах у купальний період**

У разі надзвичайної події негайно телефонуйте за номером виклику екстрених служб: 112 (по — мобільному, дзвінок безкоштовний)

На пляжах та інших місцях масового відпочинку забороняється:

- Купатися в необладнаних, незнайомих місцях.
- Розпивати спиртні напої, купатися в стані алкогольного сп'яніння.
- Забруднювати і засмічувати водні об'єкти.
- Залишати сміття на березі
- Підпливати до моторних, вітрильних суден, веслових човнів та інших плавзасобів.
- Стрибати у воду з катерів, човнів, а також споруд, не пристосованих для цих цілей.
- Грати з м'ячем і в спортивні ігри в невідведених для цього місцях, пірнати у воду із захопленням, де вже купаються люди.
- Плавати на засобах, не призначених для цього.
- Подавати крики помилкової тривоги, жартуючи.

Щоб убезпечити себе і своїх близьких, необхідно пам'ятати, що:

— Діти у воді/ морі повинні перебувати під постійним наглядом дорослих;



— Вміння добре плавати — одна з найважливіших гарантій безпечного відпочинку на воді, але навіть хороший плавець повинен дотримуватися постійної обережності, дисципліни і ретельно дотримуватися правил поведінки на воді;

— Купатися дозволяється при температурі води не нижче +18 градусів і температурі повітря + 20-22 градуси, у воді слід перебувати 10-15 хвилин, перед запливом необхідно попередньо обтерти тіло водою;

— Однією з головних причин загибелі на воді є судома. Цю реакцію організму викликає різкий перепад температур, тому особливо небезпечно купатися в спеку або після фізичних навантажень;

— Не можна купатися поодиноці, поруч з вами завжди повинен бути хтось, щоб у разі потреби надати допомогу;

— У походах місце для купання потрібно вибирати там, де чиста вода, рівне піщане або гравійне дно, невелика глибина (до 2м);

— Небезпечно стрибати (пірнати) у воду в невідомому місці — можна вдаритися головою об ґрунт, корч і т.д., зламати шийні хребці, знепритомніти й загинути.



### **Правила поведінки на воді для дітей**

### **Корисні поради і рекомендації для дітей**

Багато з нас в теплу пору року відправляються на пляж покупатися на морі. Але для того, щоб купання принесло вам справжнє задоволення, необхідно виконання декількох важливих умов.

Перша і найважливіша умова — вміти плавати! Обов'язково попросіть батьків або інших дорослих, щоб вони навчили вас плавати. Людина, яка вміє плавати, впевнено почуває себе у воді і може дозволити собі не борсатися у берега, а перебувати від нього на досить значній відстані.

Перш ніж увійти в воду, обов'язково переконайтеся в тому, що вона чиста. Не купайтеся в брудній воді! Випадково наковтавшись такої води, ви можете отримати сильний розлад шлунку. Якщо ви не можете визначити чистоту води самі, запитайте про це батьків або місцевих жителів.

Ніколи не купайтеся в невідомому місці, а також у воді, покритою тванню і ряскою! При виборі місця для купання не забувайте перевіряти дно!

Переконайтеся в тому, що на дні води немає гострих каменів і гілок або залізних прутів. Обережно визначте глибину водойми в тому місці, де збираєтеся купатися. Буває, що дрібне місце раптово змінюється глибоким, і ви, несподівано втративши опору, можете почати панікувати.

Якщо ви погано плаваєте, ніколи не купайтеся наодинці. Не заходьте у воду глибше, ніж по пояс. Використовуйте надувні матраци, щоб утриматися на воді, але пам'ятайте, що плавати на матраці небезпечно. Попросіть батьків або інших дорослих поспостерігати за вами, поки ви будете плавати на ньому.

Не купайтеся у водоймах із сильною течією: вас може віднести на значну відстань від суші. Не пливіть проти течії. Це відніме у вас занадто багато сил. Пливіть за течією, поступово наближаючись до берега.

Не пірнайте у воду, якщо ви не вмієте правильно це робити: ви ризикуєте сильно вдаритися об дно, не розрахувавши глибини. Об воду, як би несподівано це не звучало, теж можна дуже сильно вдаритися.

Якщо місце купання обгороджено буйками, ніколи не запливайте за них і не тримайтеся за них. Не плавайте на великій відстані поодиноці, а також вночі. Не входьте у воду, якщо піднялися великі хвилі. Тримайтеся подалі від будь-яких кораблів і катерів, щоб не потрапити під їх гвинти.

Якщо ви втомилися плисти брасом або кролем, переверніться на спину. Плисти на спині найлегше, і ви зможете відпочити.

Можна деякий час просто полежати на поверхні води обличчям вгору.

Не купайтеся довго, особливо в холодній воді. Рекомендованою є температура повітря 20- 25°C, а температура води — від 17 до 19°C. Середня тривалість купання 10-15 хвилин.

Якщо ви відчули, що у вас судомить стегно, зігніть ногу в коліні і рукою сильно потягніть назад. Якщо звело литковий м'яз, зігніть ногу і притисніть стопу до грудей.

Під час ігор у воді будьте уважні і обережні: уникайте захоплень і занурень, так як в запалі гри хтось із вас може наковтатися води. Не соромтеся кликати на допомогу в небезпечній ситуації, але ніколи не давайте хибних сигналів.

Якщо ви бачите, що кому-небудь з тих, що купаються потрібна допомога, кличте на підмогу інших людей. Якщо допомогти можете тільки ви, знайдіть предмет, за допомогою якого потопуючий зможе втриматися на плаву. Це може бути рятувальний круг, матрац, гумова камера — словом, будь-який плаваючий предмет, за який можна схопитися.

У крайньому випадку пливіть на допомогу потопуючому і тільки за умови, що ви добре плаваєте і володієте прийомами порятунку. (Потопаюча людина знаходиться в стані паніки і абсолютно не контролює свої дії). Потопаючий обов'язково буде чіпко хапатися за вас, дертися нагору і може втопити вас замість того, щоб врятуватися.) Підпливши до потопуючого, допоможіть йому триматися на воді і випливають разом з ним на таке місце водойми, де ви обидва можете встати на

