

Методические рекомендации при работе с детьми о безопасном поведении на воде

Основные причины гибели детей на воде.

Неумение плавать.

Оставление детей без присмотра.

Купание в необорудованных и запрещенных местах.

Несоблюдение температурного режима

Незнание, а порой и игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Место купания - оборудованный пляж или специальная купальня. Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы Александра и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнение, ветер). Обязательно на пляже должен находиться квалифицированный матрос – спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

Необорудованный пляж (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т. д.

Режим купания. Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа. Время купания не более:

15 - 40 минут при 24°,

10 - 30 минут при 22°,

5 - 10 минут при 20°,

3 - 8 минут при 18 -19°.

Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях.

Основные правила.

- Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.

- Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Помнить о точке возврата (критическая точка).

- Не заплывать на фарватер (проложенный судовой ход).

- Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.

- Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам.

Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

- Не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель). Даже осока, лежащая на воде, опасна. (Был такой случай, когда человек с высоты 5 метров прыгнул на газетку плавающую, на водной поверхности и получил перелом ног и травму позвоночника).

- Не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать. (не спать на надувных матрацах).

- Не терять друг друга из виду.

- Не баловаться на воде, не пугать других.

- Вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

Как поступать в некоторых случаях.

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.

Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.

При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.

Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Лодки, водные велосипеды.

Дети до 16 лет катаются на лодках только со взрослыми.

Не перегружать лодку, велосипед.

Не садиться на борта лодки.

Не нырять с лодки.

При необходимости залезть в лодку, делать это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку.

Берег.

Не сидеть под "козырьками".

Не копать пещеры и не лезть в имеющиеся.

Не ходить по краю обрыва (особенно в ледоход и половодье).

Как правильно загорать.

Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов.

Начинать загар с 1 минуты, каждый день удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин,

8 мин и т.д.

Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодный компресс.

Обязательно научиться плавать!

Последовательность упражнений при обучении плаванию:

Выдох в воду.

"Поплавок".

Скольжение по воде.

Скольжение с работой ногами.

Гребковые движения руками, стоя по грудь.

Скольжение по воде с работой руками и ногами.

Плавание.

Спасение утопающих. Оказание первой помощи.

Как подплывать к тонущему.

К тонущему лучше подплывать сзади, чтобы он не видел спасателя. Если утопающий смотрит на спасателя - метра за 2 -3 поднырнуть, схватить за колени и развернуть спиной к себе.

Если тонущий исчез под водой, нырять с учетом течения, обнаружив, взять под мышки (подходить со стороны головы, если лежит лицом вверх, или со стороны ног, если лицом вниз) и, оттолкнувшись от дна всплывать.

Как освобождаться от захватов.

При захвате за кисти рук резким рывком в сторону больших пальцев освободить руки, разведя их. Ногами в грудь оттолкнуть от себя.

При захвате за шею спереди ладонью одной руки упереться в подбородок, большим и указательным пальцами той же руки зажать ноздри, другой рукой удерживать за поясницу, резко толкнуть в подбородок. В крайних случаях ударить коленом в пах.

При захвате за шею сзади, схватить одной рукой за кисть, а другой резко поднять локоть тонущего вверх и выскользнуть из захвата.

При захвате за туловище под руки действовать как при захвате за шею спереди.

При захвате за туловище через руки спереди нанести резкий удар большими пальцами в область ребер тонущего.

При захвате за ноги спереди схватив за висок и подбородок поворачивать голову тонущего на бок, пока не ослабит захват.

Как буксировать на берег.

Удерживая руками за подбородок плыть на спине, выполняя движения ногами стилем брасс.

Пропустив руку под руку пострадавшего схватить за челюсть и грусти свободной рукой и ногами.

Пропустить свою руку под руку пострадавшего и схватить другую руку. Грести свободной рукой и ногами.

Лояльный пострадавший держится за плечи спасателя, а тот плывет брассом.

Удаление воды из легких, очистка рта, язык.

Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выжимают воду из дыхательных путей и желудка. Затем его переворачивают на спину, растирают сухой тканью, согревают.

Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок). Дышат через марлю или платок. Частота 14 - 16 раз в минуту. При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.