

## Безопасность детей в летний период

Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших отпрысков. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям. И речь идет не только о безопасности дошкольников летом. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

### Безопасность на воде летом

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

1. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
2. Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или рукавниках.
3. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
4. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
5. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
6. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

### Безопасность на природе летом

Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк), обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности детей летом:

1. В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.

2. Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
3. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
4. Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
5. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

### Общие правила безопасности детей на летних каникулах

К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

1. Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения [теплового](#) или [солнечного удара](#).
2. Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
3. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.
4. Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.
5. Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.
6. Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.
7. Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.
8. Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

## Меры безопасности на воде летом

Анализ происшествий на воде показывает, что тонут, в основном, именно те, кто умеет плавать. И это не странно: как бы не умел человек бегать, прыгать, плавать, жизнь его не станет защищеннее без строгого соблюдения правил безопасности на воде, нарушения которых остаются главной причиной гибели людей на воде.

Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать основные правила безопасности поведения на воде:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не купайтесь в местах, где установлены предупреждающие плакаты о запрещении купания;
- не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не уплывайте на надувных матрасах или кругах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- не устраивайте игры в воде, связанные с захватами рук, ног, сковывающими движение;
- обязательно научите плавать вашего ребенка, а находясь вблизи воды не оставляйте детей без присмотра.

### Помощь утопающему

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

Ваши действия

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.
2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.
3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. В противном случае лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.
4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.
5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

6. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

7. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Первая помощь утопающему на берегу

1. Если тонущий не дышит, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание методом «изо рта в рот». Очистите ему пальцем полость рта, запрокиньте его голову и начинайте вдвух в него воздух, зажав его нос двумя пальцами.

2. Когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок.

3. Когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укыв его чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь.

Статистика показывает, что 80% несчастных случаев на воде происходит в местах, совсем не предназначенных для купания. А именно: дно водоема не очищено от бутылок, металлических прутьев и иных посторонних предметов, зона купания не ограничена буйками, берег не подготовлен для загорания, нет безопасных подступов к воде, не проведен санитарно-эпидемиологический контроль пригодности поверхностных вод для купания. А самое главное – поблизости нет спасателей! К сожалению, большинство граждан о собственной безопасности и безопасности своих детей даже не задумываются, купаясь на «диких» пляжах.

И запомните простую народную мудрость:

**«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих»**



## ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Чтобы с вами не случилась беда, **соблюдайте правила поведения на воде:**

- купайтесь только в специально отведенных местах;
- не подплывайте близко к проходящим катерам, лодкам;
- не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали по течению к ближайшему берегу;
- если вы попали в **водоворот**, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав резкий рывок в сторону, выплывайте;
- при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- не разрешайте маленьким детям купаться без присмотра взрослых;
- избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- соблюдайте питьевой режим.

**Помните:** находясь у воды, нельзя забывать о собственной безопасности и безопасности детей. Будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

## Что же надо знать, что бы оказать помощь утопающему?

При оказании помощи утопающему, вы имеете дело с потенциально опасным человеком! Страх перед смертью заставляет утопающего совершать неконтролируемые действия, которые могут быть опасны для спасателя! Риск для спасателя и утопающего можно снизить, если иметь под рукой специальное оборудование: спасательный круг или спасательный жилет. Если вы находитесь в лодке, постарайтесь подплыть к утопающему носом лодки или кормой. Если подплывете бортом, есть риск, что утопающий при попытке спастись перевернет лодку. Если вы плывете сами, то подплывайте к утопающему со стороны спины, стараясь удерживать его на спине.

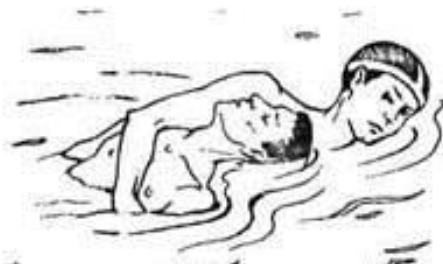


Вытащив пострадавшего из воды, надо снять с него мокрую одежду, очистить обернутыми чистым платком или марлей пальцами рот и глотку от грязи, тины и земли и удалить из дыхательных путей и желудка воду.

Для удаления воды надо встать на одно колено, положить пострадавшего поперек другого своего колена и, осторожно надавливая на спину, сжимать его грудь. После того как вода будет удалена, пострадавшего следует уложить на теплую подстилку, сделать ему искусственное дыхание, избегая надавливания на живот, чтобы остатки воды из желудка не попали в дыхательные пути. Когда, пострадавший придет в сознание, надо надеть на него сухое белье, потеплее укрыть, напоить горячим чаем или кофе и отправить в лечебное заведение.



Искусственное дыхание производят с помощью резиновой трубки, один конец которой вставляют в нос или рот пострадавшего, другой находится во рту оказывающего помощь. Если резиновой трубки нет, воздух можно вдыхать



непосредственно ртом в рот пострадавшего, проложив между губами несколько слоев марли или чистый носовой платок.

Движения, производящие вдох, надо повторять спокойно, размеренно, согласно частоте дыхания пострадавшего (у детей дошкольного возраста примерно 22—26 раз в минуту).

Искусственное дыхание следует проводить непрерывно и долго, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно.

Одновременно с искусственным дыханием пострадавшего по возможности надо хорошо укрыть, обложив грелками, растереть его тело, давать ему нюхать нашатырный спирт.

### **Как избежать озноба и судорог во время купания**

Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

#### **Причинами судорог являются:**

- ❖ переохлаждение пловца в воде;
- ❖ переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ❖ ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;
- ❖ купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- ❖ предрасположенность пловца к судорогам;

### **Действие пловца при появлении судорог:**



- ❖ Переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды;
- ❖ Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;
- ❖ Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
- ❖ При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе;
- ❖ Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
- ❖ При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
- ❖ Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
- ❖ Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги;
- ❖ Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает, спасает жизнь.