**Консультация для воспитателей.**

**Составила инструктор по плаванию**

**Щекалёва Л.В.**

**Безопасность на воде для детей в летний период**

Вода – опасная для людей стихия. Даже спокойная водная гладь, несмотря на кажущуюся безопасность, таит в себе угрозы. Причем неприятности обычно случаются не с теми детьми, которые не умеют плавать, поскольку они обычно не заходят в воду глубже, чем по пояс, а с тем, кто мнят себя отличными пловцами.

Тема «**Безопасность на воде для детей**» направлена на обучение ребят правилам поведения и снижение количества несчастных случаев. Ребенок дошкольного и младшего школьного возраста всегда должен купаться под присмотром взрослых. Более взрослые дети подросткового возраста, если и идут сами к водоему, то должны плавать только в специально отведенных для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн. Многие несчастные случаи происходят именно из-за купания в запрещенных местах.

Достаточно взрослые дети уже должны знать не только правила поведения на воде и уметь плавать, но и обладать навыками поведения в критических ситуациях. Они должны понимать как себя вести, если судорогой свело ногу, уметь определить тонущего человека, оказать первую медицинскую помощь и т.д.

Педагогам и родителям еще рекомендую прочесть статью "[Правила поведения на каникулах в летний период](http://bezopasnost-detej.ru/bezopasnost-shkolnikov/110-pravila-povedeniya-na-kanikulakh-v-letnij-period)" и познакомиться с важным материалом о купании детей "[Безопасность на воде для дошкольников](http://bezopasnost-detej.ru/bezopasnost-doshkolnikov/131-bezopasnost-na-vode-dlya-doshkolnikov)".

## Правила безопасности на воде для детей

### Что нужно знать родителям и педагогам про безопасность детей на воде

* Купаться надо часа через полтора после еды;
* Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
* При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
* Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
* Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

### Основные правила безопасности детей на воде

* Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
* Нельзя близко подплывать к судам;
* Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
* Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
* Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
* Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
* Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
* Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
* Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

## Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях

### Правила безопасности на воде для детей – без паники

Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

 Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течении ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

### Правила безопасности на воде для детей – как избавится от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

* Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы - это лучшая защита от судорог;
* Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
* Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
* Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
* Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

### Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватает тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.

Правила безопасности на воде осенью для детей и взрослых.

Кончилось лето. Казалось бы, можно забыть о плавании в речках и озерах, о мерах предосторожности на воде. Но в хорошие солнечные и выходные дни по-прежнему можно встретить желающих провести отдых у водоемов.

Во избежание несчастных случаев в осенний период, нужно быть особенно внимательными и соблюдать элементарные правила поведения на воде. Температура воды составляет всего 6-10°С, и если человек вдруг окажется в воде, намокшая одежда тут же потянет его вниз, а холодная вода будет сковывать его движения. Спастись в такой ситуации бывает довольно трудно.

А родителям мы напоминаем: если вы отдыхаете на берегу с маленькими детьми самое первое и самое главное правило – дети дошкольного возраста должны всегда находиться около взрослых, будьте особенно бдительными, не оставляйте их одних у воды без присмотра. Места для игр и



развлечений старайтесь выбирать подальше от отвесных берегов, скользких камней и скал, с которых по неосторожности можно упасть в холодную воду. Не разрешайте детям кататься на самодельных плотах, досках, бревнах.

 Если для отдыха вы используете маломерное судно (надувную лодку, небольшой катер), то вам необходимо помнить следующее:

– на маломерном судне дети могут находиться только при условии, что их количество соответствует количеству взрослых, умеющих плавать;

– на всех людях, находящихся на судне, должны быть одеты спасательные жилеты;

– посадку в лодку и высадку из нее надо производить по одному человеку, осторожно ступая посреди настила;

– рулевой судна всегда должен внимательно смотреть вперед и по сторонам, чтобы избежать столкновения;

– суда могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения и расходиться левыми бортами;

– нельзя подставлять борт маломерного судна параллельно идущей волне (становиться лагом к волне) – надо идти носом на волну;

– если маломерное судно перевернулось, прежде всего, необходимо оказать помощь людям, которые не умеют плавать.

 В целях обеспечения безопасности на маломерных судах запрещается:

– катание на маломерном судне в нетрезвом состоянии, без спасательных средств, в ветреную погоду или темное время суток;

– движение на неисправном судне;

– перегрузка судна;

– буксировка судна с пассажирами на борту, кроме аварийных случаев;

– во время движения пересаживаться с одного судна на другое;

– сидеть на бортах судна;

– раскачивать судно;

– вставать во весь рост и прыгать с судна в воду;

– хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы.

Отправляясь в плавание рекомендуется:

– брать с собой мобильный телефон;

– сообщать людям на берегу, куда и насколько вы поехали;

– в случае чрезвычайного происшествия звонить по телефону «112».

 Соблюдайте безопасность на воде!

# Правила поведения на водоемах в зимний период

# 1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь). 2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами. 3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин. 4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. 5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м). 6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить. 7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится. 8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки. 9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра. 10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

# Советы рыболовам:

# 1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу. 2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать. 3. Определите с берега маршрут движения. 4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух. 5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают. 6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров. 7. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук. 8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади. 9. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли. 10. Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра. 11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри. 12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами. 13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. 14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску. 15. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди) 16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

# Оказание помощи провалившемуся под лед: Самоспасение: - Не поддавайтесь панике. - Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться. - Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду. - Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед. - Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли. - Зовите на помощь. - Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду). - Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю. - Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин. - Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть. Если вы оказываете помощь: - Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски. - Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность. - За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство. - Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться. Первая помощь при утоплении: - Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть. - Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза. - Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии). - При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание. - Доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Отогревание пострадавшего: 1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло. 2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки. 3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему. Выживание в холодной воде. 1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование. 2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового  слоя. 3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке. Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде? 1. Перехватывает дыхание. 2. Голову как будто сдавливает железный обруч. 3. Резко учащается сердцебиение. 4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов. 5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться. 6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи. 7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр. Основные причины смерти человека в холодной воде: Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери. Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду. Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи. Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

# Для детей создали такой лепбук « Азбука безопасности на воде летом,зимой, осенью, весной.»

# G:\Lenovo_A1000_IMG_20181128_130731.jpgG:\Lenovo_A1000_IMG_20181128_130719.jpg

