Консультация для родителей

«Безопасность детей на водных объектах»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
МКДОУ д/с №22 «Улыбка»
Котлярова О.Н.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Несчастные случаи на воде последнее время бывают сравнительно часто.

Причиной гибели человека нередко служат судороги, которые возникают при плавании в холодной воде, резких движений и утомлений. Они очень болезненны. Избавиться от них можно, если, пренебрегая болью, производить движения, которые растянут мышцы, охваченные судорогой. Например, при судорогах икроножной мышцы нужно, взявшись за большой палец, тянуть на себя стопу, выпрямляя при этом ногу в коленном суставе. При судорогах мышц живота следует согнутые в коленях ноги подтягивать к животу. Сжимая и разжимая кулаки, вы избавитесь от судорог рук.

При любом варианте возникновения судорог надо плыть на спине, выполняя мелкие движения (при необходимости только одними руками или ногами). Перед началом противосудорожных действий необходимо сделать глубокий вздох. Позвать на помощь других.

Отправляясь в поход, нужно знать и неукоснительно соблюдать правила поведения на воде. Не надо плыть против сильного течения, подплывать к водоворотам. Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков. Лучше лечь на спину, подтянуть ноги и осторожно освободиться от водорослей руками.

Всегда следует помнить, что потеря самообладания и незнание привил действия при возникновении опасности – главная причина гибели на воде. В любой бедственной ситуации постарайтесь сохранить самообладание. Не поддавайтесь чувству страха, он может погубить даже опытного пловца.

ПРАВИЛА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ

Водная среда является местом повышенной опасности для человека, который не научился вести себя в ней разумно. Для того, чтобы понизить и полностью исключить эту опасность детям необходимо донести определенные правила:

- Необходимо знать и уметь пользоваться на практике тем, что тело человека легче воды и в соответствующем положении может находиться на ее поверхности. Научить и научиться плавать можно только тогда, когда ребенок этого хочет и выполняет все требования, предъявляемые к нему. Для этого необходимо проявить сознательность, волю и решимость, неукоснительно выполнять все, что требует взрослый при выполнении подводящих упражнений, как на суше, так и на воде.
- При занятиях, проводимых с детьми, предварительно ознакомиться с инструкцией и строго ее соблюдать. Взрослым необходимо оказывать помощь в контроле и наблюдении за детьми, выполняющими различные задания.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить или погружаться в воду без разрешения.
- плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения водоема, отведенного для купания.
- баловаться на воде, топить товарища. Опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там.
- нырять в незнакомом водоеме, предварительно не изучив его дна, а также прыгать головой вниз на мелкой части водоема.
- прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи нее находятся другие пловцы, а также сталкивать товарища, находящегося рядом с бортиком или с краем вышки.
- подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам, в местах запрещенных для купания, особенно в ветреную погоду и сильным течением воды.
- погружаться в воду с заболеваниями ушей.
- заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕБЫВАНИЮ НА СОЛНЦЕ (ЗАГОРАНИЮ)

В жаркие дни игры и прогулки с детьми необходимо проводить в утреннее (9.00.-11.00) и послеобеденное (16.00.) время. И обязательно в головных уборах, в тени. Быть с детьми, особенно дошкольного возраста, под прямыми солнечными лучами не рекомендуется.

Загорать под открытыми солнечными лучами можно при температуре воздуха не выше 24 ºС. Время загорания необходимо увеличивать ежедневно на 4 – 5 мин, начиная с 7 мин до 20 мин.

Нельзя загорать натощак и сразу после еды (только спустя 1,5 ч после еды). Лучшее время для загорания – 10.00 – 12.00 ч.

На прогулку необходимо брать с собой минеральную, питьевую кипяченую охлажденную или бутилированную воду.