

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Крепыш»»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Крепыш»»

1. Старайтесь следить за состоянием дна. На дне не должно быть выступающих предметов и камней. Дно должно быть ровным и неглубоким.
2. Вода должна быть чистой и прозрачной. Глубина — не менее 1 метра.
3. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
4. Не злоупотреблять возможностями ребенка.
5. Плавать преимущественно вдоль берега.
6. Желательно иметь какие-либо оградительные сооружения.
7. Строго следить за дисциплиной, особенно по отношению к другим купальщикам.
8. Не выплывать самостоятельно.
9. Нельзя нырять в неизвестном месте после года.

Для родителей:

«Рекомендации родителям мер безопасности при купании в естественных водоемах»

10. При купании в естественных водоемах родители должны соблюдать следующие правила:
11. При купании в естественных водоемах родители должны соблюдать следующие правила:
12. Заранее ознакомиться с характеристиками водоема и наличием водоема.

Родители! Если вы еще раз внимательно прочтете приведенные рекомендации, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в наших руках и что жизнь ребенка — не первый и не последний случай. Помните, что безопасность детей в наших руках и что жизнь ребенка — не первый и не последний случай. Помните, что безопасность детей в наших руках и что жизнь ребенка — не первый и не последний случай.

Научите детей пользоваться плавательными досками, надуйте круги и другие плавательные средства, помогающие держаться на поверхности воды.

Объясните, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям сами забрызгивать другие купальщики о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любой момент оказать помощь.

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванью исключается.

Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания в плавательной воде может пощипать в ухо. Это происходит из-за неприятных ощущений слухового аппарата. В таком случае надо немедленно прекратить купание и вытереть уши полотенцем. Если вода все же успела попасть в ухо, надо аккуратно подскоблить на чистой коже. Если вода в правом ухе, на лбу надо сделать ладонь правой рукой надбровную складку надбровной складкой. От легкого сотрясения вода из уха вытечет.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо помочь справиться с этим водоплавателем. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине. Самые успешные, чем похлопывание по спине.

При порезе, царапине надо смазать кожу или рану йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую от инфекции и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный или индивидуальный пакет. При сильном кровотечении и ранах необходимо вызвать врача.

г. Новокузнецк

июнь 2021 г.

Разработала: Садовая Г.М.
медсестра

Рекомендации родителям по продолжению обучению плаванию детей в естественных водоемах.

Наступило лето, многие из вас будут купаться в открытых водоемах. Я хочу вам предложить меры безопасности при занятии плаванием на реках, озерах, и в открытых бассейнах.

1. Строго следить за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть ровное и по возможности песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина — примерно 80 см.
3. Родители должны постоянно видеть ребенка во время занятий.
4. Не злоупотреблять возможностями ребенка.
5. Плавать преимущественно вдоль берега.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Строго следить за дисциплиной, особенно во время групповых игр и упражнений.
8. Не выполнять упражнения на фоне плохого самочувствия и утомления.
9. Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
10. Продолжительность одного занятия — 5—20 минут, в зависимости от погодных условий.
11. При t° воды, близкой к границе допустимого ($18—20^{\circ}\text{C}$), лучше групповые занятия и игры не проводить.
12. Занимающимся категорически запрещается кричать, подавать ложные сигналы о помощи.

Родители! Еще и еще раз внимательно вчитывайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное, на первый взгляд, упущение может привести к неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявляемым требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться плавательными досками, надувными кругами и другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать, на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать помощь.

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается.

Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях. При судороге («свело

ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется, скроется под воду. Всех детей необходимо быстро удалить из воды. Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая все обстоятельства, в том числе скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег.

Прежде чем приступить к оказанию первой помощи, ребенка необходимо быстро и тщательно осмотреть. Основное внимание обратить на окраску кожных покровов, состояние дыхания, сердечной деятельности, глазные рефлексы, ширину зрачка. Помощь пострадавшему нужно оказывать в зависимости от тяжести его состояния.

В тех случаях, когда ребенок находится в сознании, принимаются меры к тому, чтобы его успокоить и согреть.

В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии. При этом сердечная деятельность сохранена, на лучевой артерии прощупывается пульс, дыхание поверхностное или отсутствует. Глазные рефлексы сохранены, кожные покровы могут быть слегка синюшны. При оказании

помощи основное внимание обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию.

При отсутствии у пострадавшего сердечной деятельности проводятся мероприятия по ее восстановлению. Признаки остановки сердца: а) отсутствие пульса на сонной и лучевой артериях; б) отсутствие дыхания; в) расширение зрачков.

Доврачебные мероприятия при необходимости сводятся к подготовке к искусственному дыханию (восстановлению проходимости дыхательных путей), выполнению действий направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего.

Если необходимо удалить воду из дыхательных путей, пострадавшего кладут на колени так, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Воду удаляют, сдавливая руками нижнюю часть грудной клетки в ритме 14—18 раз в минут. Рот пострадавшего должен быть открыт.

После удаления воды из легких и желудка необходимо приступить к искусственному дыханию. Ребенок лежит на ровной поверхности. Встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, для того надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте ему вдох. Выдох у ребенка происходит за счет спадения грудной клетки. Взрослому не следует набирать полные легкие воздухом; чем младше ребенок, тем меньше воздуха ему следует вдувать. Если нет возможности открыть рот (например, судорожно сжаты челюсти), искусственное дыхание делают изо рта в нос, так же энергично. Голова в любом случае должна быть сильно запрокинута; вдувания следует повторять каждые 4—5 секунд, иногда достаточно долго — об этом нужно помнить.

Выполняя искусственное дыхание, надо проверять пульс. Если он не прощупывается, искусственное дыхание сочетается с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом: кисти рук кладут одна на другую и проводят толчкообразные надавливания на грудную клетку. Сочетание такое: 4—5 надавливаний с интервалом в 1 секунду, потом 1—2 вдувания воздуха в легкие. Только надавливайте не очень сильно!

Когда окончательно восстановятся дыхание и сердечная деятельность, пострадавшего обязательно напоите горячим чаем.

Оказание помощи проводить до появления самостоятельного дыхания или до прибытия врача.