

Правила поведения на воде для детей



По статистике, утопление – вторая по распространенности причина смерти детей от несчастного случая. Больше жизней забирают только аварии на дорогах. И приводит к таким печальным последствиям неумение плавать, несоблюдение техники безопасности на воде и недосмотр взрослых.

Главное правило безопасности – ни на секунду не выпускать из виду ребенка. Даже если он хорошо плавает. Даже если на нем нарукавники. Даже если он играет с камушками у кромки воды.

И раз уж наступил сезон купания детей в водоемах, предлагаем вспомнить остальные правила и запреты. Цель у них всех одна: сохранить жизнь каждому, кто любит плескаться в море, в реке или в бассейне.

1. Учите детей плавать. О безопасности на море можно задуматься за год до поездки и записать ребенка в бассейн. Плавание – это полезная физическая нагрузка, закаливание, тренировка выносливости и скорости реакции. Кроме того, это просто удобно: хороший пловец быстро выберется из толчи на мелководье и поплавает в свое удовольствие. Вопрос о том, нужно ли учить плавать детей 1-3 лет, пока остается открытым. Американская ассоциация педиатров придерживается мнения, что в этом возрасте можно научить плавать, но почти невозможно привить навыки поведения на воде и самоспасения. Обучение плаванию детей от 4 лет считается достаточно эффективным и полезным.

2. Покажите ребенку, как отдыхать на воде. Жизненно необходимый навык – лежать на воде, перевернувшись на спину. Его могут освоить даже маленькие детки.

3. Объясните ребенку, как вести себя в воде. Помимо других инструкций, четко сформулируйте четыре запрета:

- нельзя лезть в воду без разрешения родителей;
- нельзя заплывать за буйки или покидать часть водоема, отгороженную для купания;

- нельзя баловаться в воде – толкаться, сталкивать кого-то в воду (с бортика, с пирса, из лодки), прыгать друг на друга, топить друг друга;
- нельзя в шутку кричать «Тону!».

Запретов на самом деле больше, они перечислены в следующих пунктах списка, но соблюдение этих четырех правил зависит от ребенка – а на соблюдение остальных могут и должны повлиять родители.

4. Отдыхайте на оборудованных пляжах. Дикий пляж искушает тишиной и малолюдностью. Но кто знает, какое там дно, какие валуны или ямы скрываются под водой, какие течения подходят к берегу? На оборудованных пляжах следят не только за чистотой берега, но и за состоянием дна. Кроме того, там работают спасательная и медицинская службы, поэтому при несчастном случае помощь будет оказана в считанные минуты.

5. Обращайте внимание на запрещающие и предупреждающие знаки. Информацию, написанную на щитах, истолковать легко: нельзя купаться, нельзя нырять и т. д. Иногда об опасности предупреждают флаги на вышке спасателей.



Если вы видите красный, фиолетовый или черный флаг, в воду лезть категорически не рекомендуется. Основные опасности на пляже – высокие волны, отбойное течение, водовороты, зыбучие пески, ядовитые или хищные морские обитатели в прибрежных водах.

6. Готовьте ребенка к купанию. После солнечных ванн постоит немного по щиколотку в воде, затем зайдите по колено, оботрите ребенка водой. После этого можно пускаться в плавание. Резкий перепад температур и слишком холодная вода могут привести к судорогам. Оптимальная для купания детей температура моря – не ниже +22°C для дошкольников и не ниже +20°C для школьников.

Сама по себе холодная вода – не повод сидеть на берегу. Если дитя желает купаться, пусть окунется и проведет в воде минуту-две. Это можно повторить несколько раз, главное, чтобы ребенок успевал согреться между купаниями – на это достаточно 10-15 минут.

Чем холоднее вода, тем короче время купания.

7. Не пускайте ребенка в воду сразу после еды. Купание после плотного обеда может привести к тошноте, желудочным спазмам или коликам. Это неопасно, если ребенок играет на мелководье и при ухудшении самочувствия бросится к родителям, но может иметь печальные последствия, если ребенок почувствовал недомогание вдали от берега и запаниковал.
8. Если ребенок не умеет плавать, не отпускайте его плавать самостоятельно и заходить глубже, чем по пояс.
9. Не разрешайте нырять ребенку, который не умеет плавать. Детям, которые хорошо плавают, не разрешайте нырять в непрозрачной воде и в незнакомых местах.
10. Купите ребенку нарукавники, круг, жилет или аквапалку и научите ими пользоваться.
11. Не отпускайте ребенка плавать на надувном матрасе в одиночку. Будьте рядом, не далее, чем на расстоянии вытянутой руки. Матрас может сдуться, его может перевернуть волной, унести ветром или течением.
12. Особенно осторожно относитесь к купанию детей в термальных источниках, а лучше избегайте этого.
13. Рассказывайте ребенку о поведении в экстремальной ситуации: что делать, если дно ушло из-под ног, схватила судорога, понесло от берега волной или отбойным течением.

Как выбрать плавсредство для детей

Перед поездкой на море родители обычно покупают ребенку, который не умеет плавать, надувной круг, нарукавники или жилет. Эти средства помогают держаться на воде, и дитя не скучает на берегу, а плещется вместе со всеми.

Выбор плавсредств сейчас большой, и можно долго раздумывать, что лучше – жилет или нарукавники для ребенка? Взять ли обычный надувной круг, или круг-игрушку, или круг с отверстиями для ног малыша?

Еще одну опасность таит круг для купания, в котором малыш зафиксирован. Такие круги может перевернуть даже небольшая волна, дитя погрузится головой в воду и не сможет выбраться самостоятельно.

В некоторых жилетах дети тоже переворачиваются вниз головой и не могут вынырнуть.

Наиболее безопасным средством поддержки на воде станут нарукавники. Они не мешают двигаться, дают возможность переворачиваться со спины на живот и хорошо держат маленького пловца.

Еще лучше пользоваться аквапалкой, или нудлом. За нее удобно держаться, ее можно сгибать в дугу или кольцо, она не сдувается, и с ней ребенок быстрее поймет, как лежать на воде и как плыть.

Безопасность во время прогулки на лодке

На многих местах отдыха, где есть хоть небольшой водоем, оборудуют лодочный причал, и всегда находятся желающие поплавать на лодке.



Кое-где организуют экскурсии на лодках, и путь пролегает над большими глубинами, среди кувшинок или зарослей рогоза. Как обеспечить безопасность в таком путешествии?

Первое, о чем нужно позаботиться, – спасательный жилет. Он должен быть на каждом, кто садится в лодку.

Жилет – надежное средство спасения на воде, только если он правильно подобран. Слишком большой жилет будет всплывать и при этом топить того, кого должен спасти.

Чтобы определиться с размером, наденьте на ребенка спасательный жилет, полностью застегните его, а потом попробуйте стянуть через голову. Если не получается, жилет подобран правильно.

Важно: жилеты бывают спасательными и страховочными.

Отличий у спасательного жилета несколько:

- при падении человека в воду жилет так поворачивает тело человека, чтобы голова находилась над водой;
- жилет снабжен специальным объемным воротником, который удерживает голову над водой, даже если человек без сознания;
- жилет имеет яркий цвет и световозвращающие элементы;
- на жилете есть петля для вытаскивания из воды.

Для плавания на лодке не подходят обычные надувные жилеты из детского магазина: они могут сдуться в любой момент. Нужны специальные самонадувающиеся или наполненные пенополиэтиленом жилеты.

Остальные правила безопасности на воде летом не менее логичны.

- Нельзя перегружать лодку.
- Во время движения нельзя пересаживаться с места на место, передвигаться по лодке.
- Нельзя сидеть на борту лодки – ни детям, ни взрослым.
- Нельзя нырять с лодки.

Как распознать тонущего человека

Есть простой способ определить, все ли в порядке с ребенком, который плещется в воде. Если дети активно двигаются в воде, шумят, брызгаются, беспокоиться не о чем. Замерший в воде ребенок – повод для немедленного реагирования. Спасатели говорят, что большинство людей тонет на оживленных пляжах, когда на берегу и в море много отдыхающих. Происходит это потому, что картина утопления выглядит не так, как ее себе представляют.

Тонущий человек не барахтается, не бьет отчаянно руками по воде и не просит о помощи.

Чаще всего он будто стоит вертикально, с раскинутыми в стороны руками, ноги при этом остаются неподвижными. Времени и сил на крик у него нет, поэтому человек молчит. Такое состояние называется «инстинктивная реакция утопающего».

О том, что ситуация вышла из-под контроля, говорят и другие признаки. **Нужна немедленная помощь, если находящийся в воде человек:**

- держит голову так, что рот находится над самой водой;
- дышит часто, но неглубоко, или жадно хватается ртом воздух;
- пытается запрокинуть голову назад или лечь на спину, но безуспешно;
- пытается плыть, но не сдвигается с места; делает движения руками и ногами, будто взбирается по веревочной лестнице;
- теряет сфокусированность взгляда;
- не реагирует на оклики.

В таком положении человек может продержаться от 20 до 60 секунд, прежде чем с головой уйдет под воду. За это время нужно понять, что происходит, и прийти на помощь.

Тот, кто кричит «Тону!», находится в менее отчаянном положении. Скорее всего, он еще способен держаться на воде, но из-за судорог, ухудшения самочувствия или по каким-то другим причинам впадает в панику. Паникующему человеку можно помочь – только не забывайте при этом о собственной безопасности.

Как помочь утопающему, не навредив себе?

Бросаться на помощь можно в том случае, если вы хорошо плаваете, умеете захватить тонущего и отбуксировать его к берегу.

Если вы плаваете плохо, или пострадавший – крупный человек, находящийся в сознании и способный утопить вас, лучше бросить ему спасательный круг на веревке, протянуть палку или весло и громко звать на помощь.

Относительно безопасная ситуация для того, кто берет на себя роль спасателя, – несчастный случай на мелководье или в детском бассейне. В таких условиях обычно достаточно протянуть руку и спасти человека.

Первая медицинская помощь при утоплении

Инструкция по оказанию первой помощи утопающему, возможно, будет отличаться от того, что вы знали об этом раньше. Современные стандарты доврачебной помощи при утоплении сформулированы Европейским советом по реанимации (ERC)* и содержат одну крайне важную норму:

Не тратьте ни секунды на удаление воды из легких – не нужно переворачивать пострадавшего вниз головой, класть животом на колено, стучать по спине. Если в легкие попала вода, то большая часть уже всосалась в кровь, оставшаяся часть выйдет во время массажа сердца.

Есть шанс спасти человека, если после утопления пройдет не больше 10 минут. Чем раньше оказана помощь, тем больше вероятность счастливого исхода.

Итак, первая помощь утопающему по пунктам, согласно протоколу ERC.

Важно: вне зависимости от состояния ребенка, как можно скорее доставьте его в больницу. После утопления состояние может резко ухудшиться.

1. Вытащите ребенка из воды.
2. Оцените состояние пострадавшего. Дальнейшие действия зависят от того, есть ли у ребенка сердцебиение и дыхание. Все остальные факторы – возраст, тип воды, время нахождения в воде, цвет кожных покровов и т. д. – значения не имеют.
3. Если ребенок наглотался воды в бассейне, в море, в озере и находится в сознании:
 - усадите его и дайте откашляться, только не нужно стучать при этом по спине;
 - если есть рвота, наклоните/поверните голову так, чтобы ребенок не мог захлебнуться рвотными массами;
 - заверните ребенка в пляжное покрывало или во что-то теплое;
 - когда закончится кашель и рвота, напоите теплой водой, чаем, компотом;
 - как можно быстрее обратитесь к врачу.
4. Если сердце бьется, и ребенок дышит (то есть делает 12-20 вдохов в минуту), но находится без сознания:
 - уложите его в стабильное боковое положение;
 - снимите мокрую одежду;
 - укройте теплым одеялом, даже если дело происходит летом;
 - если есть возможность, заверните в спасательное изотермическое покрывало, можно использовать грелки, фен, перенести пострадавшего к костру или в теплое помещение;
 - после того, как пострадавший придет в сознание, дайте откашляться и напоите теплым питьем.
5. Если ребенок не подает признаков жизни (нет сердцебиения, нет дыхания):
 - поручите кому-то из находящихся рядом людей вызвать спасательную службу и/или «скорую помощь»;
 - уложите ребенка спиной на твердую поверхность, при необходимости очистите рот от инородных тел и срочно начинайте сердечно-легочную реанимацию.

Реанимацию при утоплении нужно начинать с искусственного дыхания. Сделайте 5 циклов вдох-выдох, затем чередуйте 30 нажатий на грудную клетку и 2 цикла искусственного дыхания. Продолжайте эти действия, пока не появятся признаки жизни, или до прибытия спасателей/врачей.

Темп искусственной вентиляции легких – 2 вдоха-выдоха за 5 секунд, темп массажа сердца – 100-120 нажатий в минуту, глубина нажатия – 5 см.

Массаж сердца детям старше 10 лет выполняется двумя руками, младше 10 лет – одной рукой, детям до 2 лет – одним или двумя пальцами руки. При искусственной вентиляции легких у новорожденных деток нужно закрыть своим ртом одновременно рот и нос.

При оказании помощи обязательно нужно думать о собственной безопасности. Пострадавшим может быть чужой человек, о заболеваниях которого вы ничего не знаете.

А во время искусственного дыхания можно заразиться серьезными болезнями, в частности, гепатитом. Поэтому спасатели-профессионалы приступают к спасению людей, надев одноразовые перчатки, а искусственное дыхание делают через пленку-клапан.

Этот простейший набор рекомендуется иметь с собой на случай экстренных ситуаций. Пленку-клапан сейчас выпускают в виде брелка для ключей, а тонкие латексные перчатки совсем не занимают места в рюкзаке или пляжной сумке. Но если пленки-клапана нет, можно и нужно ограничиться только массажем сердца.

Как действовать при судорогах

Судороги в воде случаются у совершенно здоровых людей, и для этого не нужны особые внешние обстоятельства вроде слишком холодной воды.

Локальные судороги (свело ногу или руку) болезненны, но жизни не угрожают. Их опасность в том, что отплывший от берега ребенок, у которого свело ногу, может испугаться, запаниковать и нахлебаться воды.

Есть три фактора, которые повышают шанс возникновения судорог у ребенка:

- долгое купание в холодной воде;
- непривычно активное плавание;
- перегрев на солнце и потеря жидкости организмом.

Вывод из этого прост – на пляже нужно достаточно пить, не перегреваться и не допускать, чтобы ребенок перекупался в море.

Ребенку, который хорошо плавает и не плещется у самого берега, нужно рассказать о том, что такое судорога и как нужно действовать, если сводит ногу.

Чаще всего в воде случаются судороги икроножных мышц. Чтобы справиться с этим, нужно перевернуться на спину, глубоко вдохнуть, поджать ногу к животу, ухватиться за большой палец и потянуть на себя стопу. Можно проделать то же самое, погрузившись лицом в воду.

Судорогу в бедре можно снять, ухватившись за лодыжку и потянув пятку к ягодице.
Когда сводит руку, нужно резко сжимать и разжимать кулак.

После того, как мышца расслабится, можно немного отдохнуть лежа на спине, а потом сразу плыть к берегу.

Научите ребенка звать на помощь, если судорога не отпускает: кричать, размахивать руками и любым способом привлекать внимание людей. Боль после судороги может сохраняться до суток. Облегчает состояние массаж или грелка.