

ПАМЯТКА

по технике безопасности в организациях летнего отдыха детей и их оздоровлению по плаванию

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека всю жизнь. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большею частью это дети школьного возраста, не обученные плаванию. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, способен оценить риски для жизни. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде, во время купания, катания на лодке и других плавательных средствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую помощь.

При плавании детей в естественных водоемах всегда нужно учесть следующие меры безопасности и соблюдение санитарно-гигиенических норм:

1. В местах, отведенных для купания, не должно быть выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок и течения более чем 0,3 м/сек (для детей) – 0,5 м/сек (для взрослых);
2. Дно участка купания должно иметь постепенный уклон от 0 до 1,5 метра без ям, уступов, коряг, крупных камней и посторонних предметов;
3. Глубина водоема не должна превышать для детей младшего школьного возраста не более - 0,7м; для детей старшего возраста - 1,2 метра;
4. Купание в открытых водоемах нужно проводить в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже +23 *С и температуре воды не ниже +20 *С;
5. Рекомендуются продолжительность непрерывного пребывания детей в воде в первые дни 2-5 минут, с постепенным увеличением до 10-15 минут;
6. Купание детей в открытых водоемах нужно проводить только под наблюдением взрослого человека;
7. Не рекомендуется купание детей сразу после приема пищи;
8. При возникновении во время купания болей в суставах, мышцах, а также покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, при плохом самочувствии необходимо прекратить процесс купания и обратиться к сотрудникам медицинской помощи;
9. При судорогах нужно держаться на воде, не теряться и позвать на помощь взрослых людей;
10. Купание детей в открытых водоемах нужно проводить с наличием спасательных кругов, спасательных жилетов, нарукавников.