

**1**

## Обследуйте местность и особенности водоёма



### Глубину

Глубина может быть 3-х видов:

- мелко
- мелко с плавным понижением до глубины
- резко глубоко

Рекомендация: Яркий элемент купального костюма (например, оранжевая шапочка) позволит лучше отследить локацию ребёнка в водоёме



### Определите опасные места

- Зоны вокруг горок и детских городков должны быть отгорожены сеткой
- Поднимитесь босиком по ступеням, проверьте крепость ручек, оцените высоту бортиков
- Определите скользкие участки на поверхностях зон для активных игр



### Местоположение травмпункта и спасателей

- Важно знать, где находится ближайший травмпункт - это позволит быстро среагировать и оказать первую медицинскую помощь
- Обратите внимание на количество и внимательность спасателей



### Обратное течение

Не игнорируйте информацию на табличках об обратных течениях.

Места, отмеченные такими знаками, могут быть опасны даже для опытных пловцов



### Аптечка первой медицинской помощи

Медпункт на пляже редко оснащён всеми необходимыми средствами оказания первой медицинской помощи.

Имейте свою аптечку, в том числе, с противоожоговыми и кровоостанавливающими средствами



### Жилет для плавания

Откажитесь от жилетов со «стоячим» воротником – в случае переворота ребёнка на живот, такой воротник будет давить на затылок и помешает поднять голову из воды



# 3

## Упражнения в воде



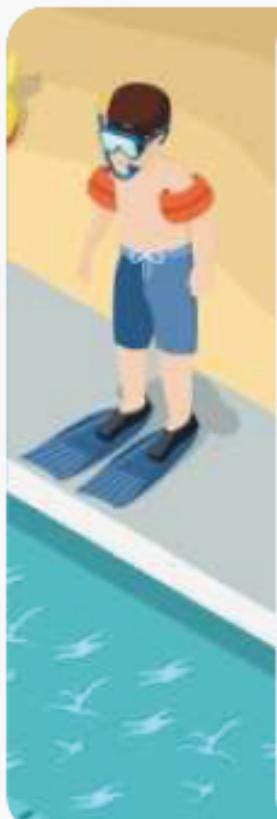
### Минимальные навыки плавания для детей

- по-собачьи держаться на воде, двигать руками и ногами
- лежать на спине и, по возможности, задерживать дыхание



### Упражнения с брызгами

- Как можно больше и чаще брызгайтесь с детьми (без очков)
- Начинать лучше со спины, поливая как «дождиком»
- За неделю подобных упражнений ребенок адаптируется к брызгам
- Это упражнение поможет не захлебнуться в экстренной ситуации



### Упражнения с ластами

Преследуют 2 цели:

- для того, чтобы плыть в ластах, требуются минимальные движения ногами. Это может выручить в случае сведения ноги или потери сознания
- ласты ставят правильное движение ног



# 4

## Признаки тонущего ребенка

Если ребенок тонет, то зачастую это не крик о помощи, не буйные удары руками. Ребенок не высакивает из воды и не зовет взрослых

Обычно – это голова под водой, а руки подняты вверх.

Ребёнок находится в воде практически в вертикальном состоянии и видно, что он поднял голову, как будто играет и ныряет.

Если вы никогда этого не видели, то можно и не понять, что ребёнку требуется помощь

