

# РЕБЕНОК И БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ

Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Рыщук Н.П.

Разгар лета, самая жара! От долгожданного тепла мучаются многие горожане. Нелегко приходится и детям, не имеющим возможности провести солнечные деньки на море или около речки в деревне. Вот и тянет оставшихся без присмотра школьников освежиться в любом районном водоеме, у которого установлен грозный знак «Купаться запрещено». Поэтому задача нас, родителей, уберечь детей от травм и болезней, которыми может закончиться «несанкционированное» купание, и внятно объяснить - почему же нельзя этого делать.



## Вопрос номер один: как водичка?

Если нет заключения от Роспотребнадзора о допустимости купания, в воде ребенка может встретить что угодно: кишечная палочка, глисты, возбудители дизентерии (шигеллы), сальмонеллеза, брюшного тифа, гастроэнтерита. Причем не забывайте, что в жару инфекция плодится еще активнее и стоит только захлебнуть немного воды, чтобы надолго слечь в постель или «всего лишь намочить ножки», чтобы заработать сильную аллергию. «Болячка» может пробраться даже через ранку на коже.

Если на пруду плавают уточки - от него тоже стоит держаться подальше: пернатые являются переносчиками цистариоз или, как его еще называют, зуда купальщика. Последствия цистариоза - зуд, сыпь и повышенная температура. Опасна для здоровья и «цветущая» вода в ряске или сине-зеленых водорослях. Добавим к этому списку сточные воды, которые могут привести в водоем соли тяжелых металлов и другие опасные для здоровья элементы.

Стоит ли говорить, о том, что для купания нужно выбирать природный водоем с циркуляцией воды, а не котлованы, оставшиеся от строительства или промышленной разработки?

## **Вопрос номер два: что на дне?**

В мутной водице водоема не часто можно разглядеть дно и с виду симпатичный прудик может оказаться настоящей мусорной ямой. Нарваться на осколки стекла, арматуру, бревна, жестяные банки - увы, проще простого. Поэтому в воду нужно заходить в проверенных местах и категорически не разрешать детям прыгать с лодок, пристаней или обрывов.

Незнакомые водоемы могут иметь совершенно неожиданный рельеф дна: только что было мелко, и вот уже проваливаешься до макушки. Детей нужно пускать только туда, где ровно песчаное или гравийное дно.

## **Вопрос номер три: а на берегу?**

И там, как не ужасно, ребенка может подстерегать опасность. В песке могут «завалиться» глисты, лептоспироз или хламидиоз, который принесли туда четвероногие любимцы. Поэтому лежим только на подстилке, а лучше - шезлонге. Смотрим под ноги: в траве и песке популярного места отдыха запросто могут валяться битые бутылки или другие последствия пикника у воды.

Таким образом, список мест, куда можно отправить ребенка отдохнуть в рабочий полдень или пойти в выходной день всей семьей отдохнуть, резко сокращается. Об этом свидетельствует и статистика: с каждым годом все меньше зон отдыха, в которых вода и прилегающая территория соответствует санитарным нормам, к которым относится не только чистота воды и песка, но и наличие спасательных постов, кабинок для переодевания и, что немаловажно, туалетов.

Если же вы нашли такое место, бдительности терять не стоит. Отпускать детей плавать в одиночку нельзя. Особенно внимательным надо быть с крохами, которые играют у воды (чтобы нахлебаться от случайной волны большой глубины и длительного времени не надо), и подростками, которые умеют плавать и поэтому думают, что уж с ними-то, такими уверенными в себе молодцами, ничего не случится.

## **А произойти может всякое:**

- сведет ногу судорогой (проинструктируйте ребенка заранее, что такое может случиться в воде, что не нужно паниковать, а постараться - если он рядом с берегом, поскорее выйти, если дальше - ущипнуть себя за икру, потянуть на себя носок, или перевернуться на спину, чтобы отдохнуть, и по возможности привлечь внимание взрослых);
- ноги запутаются в водорослях или рыболовных сетях;

- ребенка, заплывшего за буйки, не заметит шустрый скутер или катер или он сам подплывет к судну; подросток должен понимать: буйки - это не «для слабаков», а конкретная защита здоровья и безопасности;

- надувной матрас или круг унесет течением далеко от берега, он сдуется или прорвется.

К беде могут также привести игры на воде: немало прецедентов, когда шуточное «потопление» друга приводило к трагическому исходу.

Так что, дорогие родители, лето - не время для расслабления. Теоретическая база и навыки плавания (с умением, в том числе, и отдыхать на воде, и знать, как вести себя при чрезвычайной ситуации) могут спасти вашему ребенку жизнь и предостеречь его от необдуманных поступков. Важно только правильно донести до него эту информацию.