

Вода и дети: 5 правил безопасности

Лето, солнце, плеск воды — счастливые детские лица. Но именно вода, которая дарит столько радости, ежегодно становится причиной гибели сотен детей. В России, по данным МЧС, в купальный сезон тонут около 500–700 детей, причем большинство трагедий происходит в считанных метрах от берега и на глазах у родителей.

Специалисты Центра гигиены и эпидемиологии напоминают: безопасность ребенка на воде не терпит компромиссов. Вот 5 железных правил, которые должен знать каждый родитель.

Правило № 1. Ни на секунду не оставляйте ребенка без присмотра у воды

Это правило должно стать абсолютной нормой, как пристегиваться ремнем в машине.

Почему это важно:

- Ребенок может захлебнуться даже в 10 сантиметрах воды (надувной бассейн, лужа, ванна).
- Утопление часто происходит бесшумно — нет криков, нет размахивания руками. Ребенок просто "играет" под водой или молча уходит на дно. В фильмах тонущие кричат — в жизни они задыхаются и не могут издать ни звука.
- Достаточно отвернуться на 30 секунд, чтобы ответить на звонок, — и ребенка уже нет на поверхности.

Что делать:

- Назначайте "дежурного взрослого", который смотрит именно за детьми, а не болтает или читает книгу. Каждые 15–20 минут — смена дежурного, чтобы не снижалось внимание.
- Если вы смотрите за детьми — не отвлекайтесь на телефон, разговоры, еду.
- В надувном бассейне на даче (глубина 30 см) — то же правило. Ребенок может упасть лицом в воду и не суметь подняться, если запаникует или ударится.

Правило № 2. Купайтесь только в разрешенных и оборудованных местах

Официальный пляж — это не просто "галочка для отчета", а ваш гарант безопасности.

Что есть на официальном пляже:

- Обследованное дно (водолазы убрали коряги, арматуру, битое стекло).

- Спасательный пост (вышка, круг, конец Александрова, аптечка, обученные люди).
- Медицинский пункт (или хотя бы место для оказания первой помощи).
- Ограждение зоны купания (буйки — за них заплывать нельзя).
- Раздевалки, туалеты (чтобы не справлять нужду в воду).

Чем опасны "дикие" пляжи:

- Водовороты и ямы на дне.
- Холодные ключи (спазм мышц).
- Транспортные средства (катера, гидроциклы).
- Сточные воды и инфекции.
- Цифра: более 80 % детских утоплений происходит в необорудованных для купания местах.

Правило № 3. Не используйте надувные игрушки как средства спасения

Надувные матрасы, круги, нарукавники, "водяные звери" — это игрушки, а не спасательные средства.

Они создают ложное чувство безопасности у родителей и детей.

Почему они опасны:

- Ветер и течение уносят матрас с ребенком на глубину за считанные минуты.
- Ребенок может соскользнуть с мокрого матраса и не суметь выбраться (особенно если матрас перевернулся и накрыл его).
- Круг может перевернуться, если ребенок пытается нырнуть или его толкнули.
- Игрушка сдувается в самый неподходящий момент.

Что вместо этого:

- Для детей, которые не умеют плавать, — жилет (не надувной, а с пенным наполнителем). Он держит ребенка вертикально и не переворачивается
- Наручники — только если ребенок уже умеет держаться на воде, а вы находитесь в 1 метре
- Лучшее средство безопасности — ваши руки и постоянный контроль.

Правило № 4. Объясните ребенку: нырять в незнакомом месте нельзя

Это правило должно быть выучено наизусть, как таблица умножения.

Чем опасно ныряние в "диком" месте:

Под водой может оказаться коряга, бетонная плита, арматура, обломок доски с гвоздем. Удар головой о такой предмет приводит к перелому шейных позвонков, параличу или смерти.

Неизвестная глубина — можно удариться головой о дно на мелководье.

Водоросли, коряги, рыболовные сети — можно запутаться и не выплыть.

Что сказать ребенку: "В незнакомом месте ты ныряешь вслепую. А там может быть всё что угодно — от камня до осколка бутылки. Нырять можно только там, где дно проверили взрослые (и лучше — водолазы)".

Правило № 5. Не купайтесь после еды, в холодной воде и в состоянии усталости

Даже если ребенок хорошо плавает, есть состояния, которые делают его уязвимым.

Первая помощь при утоплении (после извлечения из воды)

Проверьте сознание и дыхание. Позовите ребенка, потрясите за плечи. Посмотрите, поднимается ли грудная клетка.

Нет дыхания — начинайте СЛР (сердечно-легочную реанимацию):

30 надавливаний на грудную клетку (глубина 5 см, темп 100–120 в минуту).

2 вдоха "рот в рот" (запрокинуть голову, зажать нос).

Повторять циклы до приезда скорой.

Если есть дыхание, но нет сознания — поверните на бок (восстановительное положение), чтобы ребенок не захлебнулся рвотными массами

Вызовите скорую (103, 112) сразу, как только поняли, что тонущий ребенок. Не ждите, пока вытащите — пусть диспетчер уже направляет бригаду.

Важно: Ребенка, который наглотался воды (даже если пришел в сознание), должен осмотреть врач.

Возможно "сухое утопление" — отек легких через несколько часов после происшествия.

Вода не прощает беспечности, 90 % детских утоплений можно предотвратить, соблюдая эти 5 правил.

Не надейтесь на "авось", не отвлекайтесь на телефон, не разрешайте детям купаться там, где нет спасателей. Купите ребенку хороший жилет, а не надувные игрушки. Объясните, что нырять в незнакомом месте — это как переходить дорогу с закрытыми глазами.

Лето должно быть радостным. Пусть плеск воды означает смех и веселье, а не трагедию.

При любых происшествиях на воде немедленно звоните 112 (единый номер экстренных служб) или 103 (скорая помощь).

Безопасных вам купаний и здоровых детей!