

***Составила инструктор по физической культуре (плаванию) МБДОУ г. Иркутска***

***детского сада №162***

***Старовойтова Марина Анатольевна***

**Лето. Время отдыха. И часто на природе.**

**Мы научились плавать, но давайте посмотрим, чем отличается плавание в бассейне от плавания в открытом водоёме?**

**где безопаснее купаться: в открытых водоемах или бассейнах?**

Выбирая где Вашему ребенку плавать летом – в речке, озере пруду или бассейне, всегда стоит собрать объективную информацию о соотношении рисков для жизни и здоровья при каждом выборе.

**РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПЛАВАНИИ В БАССЕЙНЕ.**

Выраженность рисков для здоровья в значительной степени зависит от вида водоподготовки и способов обеззараживания воды в бассейне. Максимальные риски для здоровья ребенка наблюдаются в бассейнах с большой посещаемостью, малым коэффициентом водообмена и обеззараживанием воды исключительно с помощью хлора.

1. Аллергические реакции на хлор и хлорамины.
2. Риск развития бронхиальной астмы при постоянном плавании в закрытом бассейне с обеззараживанием воды исключительно хлором.
3. Риск развития кожных и кишечных инфекций в бассейнах с обеззараживанием воды исключительно хлором, без применения озонирования и ультрафиолетового облучения воды.

Поскольку [**бассейны**](https://akvadoctor.ru/bassejny-akva-doktor.html) являются контролируемой средой с постоянным присутствием инструкторов или спасателей, риски утопления в бассейнах сведены к минимуму. Также невелики в бассейнах риски переохлаждения из-за поддержания комфортной постоянной температуры воды и малого охлаждения головы в среде без ветра и при комфортной температуре воздуха.

**РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПЛАВАНИИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ.**

Плавание в открытых водоемах не может считаться безопасным купанием. Основную опасность купание в открытых природных водоемах несет отсутствие возможности контролировать природные и антропогенные факторы риска для жизни и здоровья ребенка.

К основным факторам риска купания в природных водоемах относятся:

* Низкая температура воды, неоднородность температуры воды в зависимости от глубины и расположения подводных холодных течений или ключей.
* Неконтролируемая температура воздуха, охлаждение тела за счет воздействия ветра.
* Возможность перегрева и ожогов от воздействия солнечных лучей.
* Качество воды, биологические и химические загрязнения.
* Скрытые под водой или нависающие над водой опасные предметы.
* Опасные представители флоры и фауны в воде и прибрежной зоне.
* Опасные представители антропогенной среды: переносчики возбудителей инфекций, лица с отклоняющимся асоциальным поведением, представители криминального мира, психически нездоровые лица, агрессивные домашние животные.

Плавание в открытых водоемах увеличивает риски желудочно-кишечных инфекций, сопровождаемых диареей и рвотой, а также респираторных, кожных, ушных и глазных инфекций. Большинство легких форм заболеваний обычно вызываются нор вирусами, лямблиями и крипто споридиями. Более тяжелые формы болезней вызываются кишечной палочкой, лептоспирами, которые могут поражать печень и почки.
Риск заболевания зависит от различных факторов:

- Дети и начинающие пловцы склонны к случайному заглатыванию воды.
 - Дети с ослабленной иммунной системой более восприимчивы к инфекции.
 - Близость водоемов к животноводческим фермам, городам и поселкам, производствам увеличивает риски заболевания.
 - Купание после сильных ливней также увеличивает риски заболевания кишечными инфекциями из-за заражения водоемов с потоками воды из дренажных систем. сильные ливни могут влиять на количество сточных вод в реках из-за потоков из дренажных систем.

**КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ПРИ КУПАНИИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ?**

• Перед тем, как купаться в открытом водоеме, необходимо обработать антисептическим средством и покрыть водонепроницаемой повязкой раны или повреждения кожи.
• Избегайте попадания воды в рот и, тем более, ее проглатывания.
• Постоянно держите голову над водой, не ныряйте, не брызгайтесь и не обливайтесь водой.
• Примите душ после купания.
• Вымойте руки с мылом после купания перед тем, как есть пищу.
• Тщательно промойте с мылом и обработайте порезы и повреждения кожи.
• Тщательно выстирайте купальный костюм и купальные принадлежности.
Если у вас или вашего ребенка появились симптомы желудочно-кишечного расстройства в течение 3-19 дней после купания, немедленно обратитесь к врачу.

***Берегите себя и своих детей…***