

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖЕ

Важно, чтобы родители приняли меры предосторожности и поговорили со своими детьми о безопасности на пляже и в море. В то время как расслабляющий день на пляже или полноценный пляжный отдых могут быть долгожданной передышкой от беспокойной жизни, наполненной требованиями работы, спортивными упражнениями, уроками игры на фортепиано и другими обязанностями, он также может усыпить людей ложным чувством безопасности.

К сожалению, на пляжах есть реальные опасности, о которых нужно знать, и трагедия может произойти в любой момент, если вы и ваша семья не будете готовы.

В то время как большинство утоплений происходит в плавательных бассейнах, риски, присутствующие на пляже, все еще значительны. Узнайте больше из следующих идей о том, как вы можете подготовить свою семью к Дню на пляже, а также о том, как оставаться в безопасности, как только вы туда доберетесь.

Как научить ребенка плавать

Подготовка к пляжу

Независимо от того, планируете ли вы провести день на пляже, отправляетесь на семейный пляжный отдых или живете рядом с океаном, лучше заранее поговорить со своими детьми о том, что значит быть в безопасности на пляже. Таким образом, вы, скорее всего, будете иметь их безраздельное внимание.

Если вы подождете, пока их ноги коснутся песка, чтобы поговорить о ваших ожиданиях и правилах, вы рискуете не получить их полного внимания. Вот некоторые вещи, о которых вы должны поговорить заранее.

Освежите свои навыки плавания

Плавание в море сильно отличается от плавания в бассейне. На самом деле, чтобы плавать в море, требуется гораздо больше навыков и физических усилий, чем в местном сообществе или бассейне на заднем дворе. Кроме того, вода темная от живых существ, и нет ни лестниц, ни бетонных стен, за которые можно ухватиться.

По этой причине для маленьких людей не редкость бороться с плаванием в море. Их также может пугать тот факт, что волны толкают их, и они не видят дна.

Если это первая поездка вашего ребенка на пляж, вы захотите заранее подготовить его к этим различиям. Также может быть полезно—особенно для маленьких детей—заранее взять несколько уроков плавания на выживание.

Например, маленьких детей следует учить никогда не поворачиваться спиной к морю. У них больше шансов удержаться в вертикальном положении в сильных волнах, чем если бы их поймали сзади.

Кроме того, обучение плаванию на спине—отличный способ для детей отдохнуть, если они находятся слишком далеко и не могут добраться до берега. Плавая, они дают взрослым время добраться до них, а не тратят много энергии, уходя в никуда.

Даже если ваш ребенок старше или "сильный пловец", вы должны внимательно следить за ним, пока он плавает или плещется в море. Или, еще лучше, присоединитесь к ним, если сможете.

Купить Спасательные Жилеты

Если у вас есть малыши или дети дошкольного возраста, вам следует подумать о покупке спасательного жилета. Даже если вы, скорее всего, будете на расстоянии вытянутой руки от своих малышей, легко отвлечься или забрести в воду, когда вы повернетесь к ним спиной.

Следовательно, спасательный жилет - это дополнительный слой защиты и отличное дополнение к вашему пляжному снаряжению. Просто обязательно выберите тот, который подходит вашему ребенку, и протестируйте его в бассейне, прежде чем отправиться на пляж, особенно если ваш ребенок впервые надел спасательный жилет.

Выбирайте Пляжи Со Спасателями

Если вы везете свою семью на пляж, лучший способ оставаться в безопасности—это выбрать пляжи со спасателями. На самом деле одно исследование показало, что вероятность утонуть на пляже без защиты спасателей почти в пять раз больше, чем утонуть на пляже со спасателями.

Научите детей спрашивать разрешения

Слишком часто маленькие дети будут бродить к воде, когда вы отвлекаетесь. И за то короткое время, которое требуется, чтобы нанести солнцезащитный крем или ответить на текст, может произойти катастрофа.

В результате научите своих детей, что они не могут войти в воду, не спросив сначала вас или вашего партнера. Это правило поможет добавить уровень защиты к вашему плану безопасности на пляже.

Оставаясь в безопасности на пляже

Как только ваша семья прибудет на солнце и песок, волнение моря может отвлечь вас. Поэтому, если вы чувствуете, что ваши дети на самом деле не слушают, когда вы укрепляете какие-либо ожидания или правила, вам, возможно, придется попросить их повторить то, что вы сказали. Но если вы подготовили их заранее, многое из того, что вы должны сказать, будет просто повторением того, что они уже знают.

Сначала Разберитесь Во Всем

Многие дети хотят броситься прямо в воду, как только они доберутся до пляжа. Но, это хорошая идея, чтобы охватить вещи в первую очередь. Посмотрите, где размещены спасатели, и посмотрите, нет ли каких-нибудь предупреждений о воде. Кроме того, следите за волнами.

Море может казаться обманчиво спокойным, даже когда волны высоки. Получите представление о том, как высоко и сильно набегают волны. Для детей младшего возраста вы можете сделать игру, пытаясь предсказать, какие волны будут высокими.

Напомните Детям О Течениях

Хотя вы уже должны были поговорить со своими детьми о морских течениях, это хорошая идея, чтобы освежить их воспоминания, особенно в отношении рип-течений.

Установить Границы

Поскольку длинные береговые течения могут постепенно перемещать детей вниз по пляжу, вы можете установить некоторые границы для своих детей и попросить их оставаться между двумя точками во время игры в море.

Используйте систему друзей

Никогда не стоит плавать в одиночку. По этой причине поощряйте своих детей плавать с другом. Для маленьких детей ты, очевидно, друг. По очереди общайтесь со своим партнером или другими взрослыми в вашей группе, чтобы вы оба могли расслабиться.

Помните Свою Роль

Хотя может быть заманчиво закрыть глаза и вздремнуть, если у вас есть дети, играющие в море, вы хотите следить за ними, даже если они находятся в подростковом возрасте. А малыши всегда должны быть в пределах досягаемости.

В идеале вы будете находиться с ними в море, пока они играют в волнах. В некоторых ситуациях сидение на краю воды может быть уместным, пока ваш ребенок находится рядом. Если вы находитесь на пляже с супругом или партнером, по очереди наблюдайте за детьми. Никогда не полагайтесь на спасателей, чтобы следить за вашими детьми.

Носите солнцезащитный крем и пейте воду

То, что может начаться как яркий солнечный день на пляже, может быстро обернуться катастрофой, если вы не предпримете мер по защите тела своих детей, а также своего собственного. Чтобы защитить вашу и их кожу, выберите солнцезащитный крем широкого спектра действия или одежду, которая покрывает кожу. Затем убедитесь, что вы повторно применяете его в течение дня. Вы также хотите быть уверены, что вы и ваши дети остаетесь увлажненными. Обязательно возьмите с собой воду и пейте ее в течение дня.

Слово Слушаюсь

Сделав несколько предупредительных шагов заранее, вы и ваша семья сможете оставаться в безопасности на пляже. Просто будьте уверены, что поддерживаете открытое общение и приспосабливаетесь к ситуации по мере необходимости. Кроме того, обязательно прислушивайтесь к спасателям и соблюдайте все знаки и посты.