

Как избежать травм в бассейне

Все мы знаем, что бассейн – это полезно, интересно, весело и здорово. Но не стоит забывать, что в первую очередь бассейн – это объект повышенной опасности! Буквально на каждом шагу ребенка подстерегают опасности, о которых вы узнаете из данной статьи. Как говорится, «Предупрежден, значит вооружен!»

Источники опасности

Кафельный пол – мокрый, гладкий кафель можно сравнить со льдом, ходить по которому, а тем более бегать, очень опасно. Хожение босиком в душе, раздевалке, на обходных дорожках без ковриков, заканчиваются ушибами, ссадинами, иногда даже переломами. Бег, прыжки, неосторожные движения, могут привести к падению, даже если ребенок находится в тапочках, особенно опасны тапочки на гладкой подошве, которые можно сравнить с коньками, устоять на них невозможно.

Вода – не стоит забывать, маленькому ребенку не нужна глубина, чтобы захлебнуться. Попадание воды в лицо, рот или нос во время игр и плавания, неизбежно. Не умея правильно дышать, юный пловец наглотается воды, что в редких случаях приводит к отравлению или расстройству кишечника. Порой ребенок, потеряв равновесие, не может быстро встать на ноги без посторонней помощи, пытаясь подняться, обязательно наглотается воды. Такое происшествие может дать стойкое отвращение к плаванию, ребенок станет бояться заходить в воду. Не соблюдение температурного режима, может подвергнуть серьезной опасности здоровье детей, в соответствии с СанПин детям в возрасте до 7 лет разрешается посещение бассейна с температурой 30-32 градуса. Долгое нахождение в холодной воде ведет к переохлаждению детского организма.

Бортики, тумбочки – прыгая в воду, ребенок может удариться об дно, выступающие части бассейна, разделительную дорожку, другого пловца. Порой спрыгивая, ребенок пугается, поворачивается лицом к бортику, пытаясь схватиться руками за край, что приводит к удару подбородком, зубами или носом о бортик. Высока вероятность падения при хождении по выступающему бортику, спрыгивание с него на пол. Нырять без очков и плавая на спине, можно удариться головой о поручень или стенку чаши. При наличии сколов на плитке порезы на ступнях и ладонях гарантированы.

Инвентарь – использование не по назначению, баловство, незнание как применять инвентарь приводит к травмам. Пловец в ластах в общественном бассейне, непременно ударит рядом плывущего, доски, мячи, аквапалки и другие плавучие средства при опускании их под воду «вылетают» обратно с огромной скоростью и в случайном направлении. Неверно подобранный аквапояс будет опасен, ребенок, оторвав ноги от дна, не сможет самостоятельно вернуться в вертикальное положение, а лежа на воде, будет все время переворачиваться головой вниз. Надувной круг создает ложное чувство безопасности, оказавшись на глубине, ребенок проскальзывает вниз, не имея возможности зацепиться руками за мокрый, скользкий край. Мелкие игрушки, можно просто проглотить, тяжелые и твердые оставят шишку и синяк, если ими попасть по телу или голове, тонущие игрушки могут стать причиной утопления, если их сложно поднять со дна.

Разделительные дорожки – перелезая через дорожку легко поцарапаться о край, при ударе об нее ногой или рукой, как правило, повреждается кожа между пальцами, такая травма очень болезненна и долго заживает.

Сами дети – неугомонные, энергичные, балующиеся дети и есть причина травм. Случайно, в игре или специально ребенок может толкнуть, ударить, поцарапать соседа.

Душ – принятие душа до и после плавания, является обязательным средством гигиены. Плохо настроенная вода, перебои в напоре, неумение пользоваться краном, все это может привести к ожогу.

Чтобы свести к минимуму неприятные последствия от посещения занятия по плаванию, во всех бассейнах есть правила поведения и посещения. Они составляются руководством бассейна и учитывают особенности каждого бассейна, находятся в свободном доступе на информационных стендах, сайтах, в брошюрах и других источниках.

Как избежать травм в бассейне.

Чтобы посещение бассейна стало для ребенка средством получения хороших эмоций, пользы для здоровья и навыков плавания, следует соблюдать несколько простых правил.

Родителям.

Необходимо заранее подготовиться к посещению ребенком бассейна. Сходить к педиатру, узнать, нет ли противопоказаний к бассейну, сдать необходимые анализы. Внимательно ознакомиться с правилами посещения и техники безопасности данного бассейна. Объяснить ребенку, что нужно во всем слушаться педагога, спрашивать, если что-то не понятно, незамедлительно сообщать, если что-то случилось или заболело. Не бегать в бассейне, смотреть под ноги, не баловаться. Подготовить вещи для посещения. Плавки или купальник должны быть простыми, чтобы ребенок без труда мог их надеть. Тапочки на резиновой подошве с так называемым «протектором», удобные, без дополнительных аксессуаров. Шапочка силиконовая – подбирается по размеру головы, возможно использование тряпчатой шапочки, но это увеличит степень намокания волос. Полотенце должно быть таким, чтобы ребенок мог в него завернуться, но не наступал ногами на края. Мочалка любая, которая нравится ребенку, мыло следует выбирать в пластиковой таре, с дозатором или кусковое.

Преподавателю.

Перед первым занятием, следует провести беседу по правилам посещения и техники безопасности с детьми и их родителями. Нельзя оставлять занимающихся без контроля. В душевой, не стоит доверять детям, настраивать воду, обязательно проверять рукой температуру воды до того, как ребенок встал под душ. Соблюдение правил можно обратить в занимательную игру, например, коврик – это мост, кафель – это река, переходим только по мосту. В начале каждого занятия, следует напоминать детям о правилах поведения, не допускать их нарушения. При групповых занятиях, выполнять вход и выход в чашу и в воду организованно, но по очереди. Распределять группу по дорожкам или по периметру бассейна в зависимости от навыков и наличия страха перед водой, детей с ярко выраженной водобоязнью необходимо максимально оградить от брызг

и волн. На первых занятиях следует обучить детей, как вставать на ноги, что делать, если в рот или нос попала вода, как пользоваться инвентарем и игрушками. На занятиях с детьми дошкольного возраста лучше применять простой, игровой инвентарь, пояса, нарукавники, доски, нудлсы, мячи, резиновые и тонущие игрушки. Во время плавания и игр, необходимо постоянно контролировать занимающихся, пресекать баловство и разногласия, не допускать нарушения правил, свести к минимуму самостоятельную деятельность детей. Не следует допускать вход и выход в воду не по лестнице, прыжки с бортиков или тумбочек не подготовленных, не умеющих плавать детей, в непригодном для прыжков бассейне и без контроля.

Если несчастного случая, все-таки, не удалось избежать, необходимо срочно принять меры для оказания первой помощи, правильные и своевременные действия позволят избежать негативных последствий. Сотрудники бассейна обязаны знать не только правила техники безопасности, но и основы доврачебной медицинской помощи. Поэтому оказание первой помощи стоит доверить подготовленному человеку.

Первая помощь

Ушибы.

Ушибом называют закрытую травму тканей без нарушения их целостности. Ушиб относится к травмам легким и средней тяжести и, как правило, в таких случаях достаточно оказания первой помощи, хотя могут быть и исключения. Непосредственно после ушиба, особенно сильного, не всегда возможно быстро и верно определить тяжесть травмы. То, что вначале показалось ушибом, может быть и переломом или трещиной кости, и разрывом внутренних органов, и сотрясением мозга. Вот почему первая помощь при ушибах должна быть оказана правильно, а в любых сомнительных случаях необходимо обращаться за врачебной помощью в медицинское учреждение. В первую очередь необходимо приложить холод к пострадавшему месту и иммобилизовать его на некоторое время. Холод поможет уменьшить отек, а соответственно и боль, прикладывать его нужно как можно скорее. Нелишним будет наложение давящей повязки. Ее цель тоже состоит в предотвращении отека и уменьшении возможной гематомы.

Порезы и ссадины.

Порез - это повреждение всех слоёв кожи насквозь острым предметом. Ссадина – это поверхностное повреждение кожных покровов. Первая помощь при порезах и ссадинах состоит из двух частей: предотвращение попадания инфекции и остановка кровотечения. Следует промыть рану слабым раствором антисептика, наложить давящую повязку. При глубоком порезе, выраженном кровотечении или пульсации крови следует наложить жгут и немедленно обратиться в медицинское учреждение.

Утопление.

Опасное для жизни состояние, которое характеризуется наступлением асфиксии при проникновении жидкости в легкие с их последующим отеком, называется утоплением.

Различают два основных вида утопления: Истинное или мокрое – когда внутрь, в желудок и дыхательные пути поступило большое количество воды. Кожа пострадавшего синее

оттого, что вода, быстро попав в кровоток, разбавляет собой кровь, которая в этом состоянии легко просачивается сквозь стенки сосудов, придавая коже синюшный оттенок. Асфиктическое или сухое – когда в процессе утопления у пострадавшего происходит спазм голосовой щели, и вода в дыхательные пути не проникает. В этом случае все патологические процессы связаны с шоком и наступающим удушьем.

Первая помощь пострадавшему при утоплении:

Вытащить из воды.

Положить лицом вниз. Можно на бедро, поскольку голова ребенка должна быть ниже таза.

Освободить рот, вынуть все, что мешает дыхательной реанимации. С двух углов надавить на челюсть, рефлекторно разжать ее. Вызвать рвоту. Это делается упором пальца на языковый корень.

Реанимация при рвоте. Если началась рвота и кашель, нужно сконцентрироваться на удалении остатков жидкости. Для этого продолжают вызывать рвотный рефлекс. Можно стучать по спине. Как только вода вышла, ребенка переключают на бок.

Реанимация, если рвотный рефлекс не включился. Если нет реакции, ребенок не кашляет и не рвет, то время на «выдавливание» воды тратить нельзя. Здесь ребенка кладут на спину для легочно-сердечной реанимации: дыхание рот в рот и непрямой массаж. Периодически нужно прерываться и поворачивать малыша лицом вниз для извлечения слизи, воды и пены. «Выдавливать» жидкость нужно только после запуска дыхания и сердца.

В случае наступления утопления обязательным является вызов скорой медицинской помощи и постоянное наблюдение за пострадавшим до момента передачи его медицинским работникам.

Ожоги.

Ожогом называется повреждение тканей организма, в результате воздействия высокой температуры. Существует несколько классификаций ожогов, в нашей стране принята классификация А. А. Вишневского, разделяющая повреждения на степени в зависимости от глубины повреждения тканей. Условно можно разделить на ожоги легкой степени и тяжелой. Температура горячей воды по СанПин не более 75 градусов, это исключает возможность получения ожогов тяжелой степени.

Ожоги легкой степени не требуют госпитализации, как правило, достаточно домашнего лечения, однако лишь в том случае, если первая помощь была оказана правильно. Итак, при таких поражениях, после прекращения воздействия травмирующего фактора, необходимо:

Поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут или приложить холодный компресс. Недопустимо использовать для охлаждения кожи лед, так как к ожогу может добавиться обморожение тканей.

Обработать пораженное место антисептиком. Можно использовать противоожоговые средства. Нельзя применять йод, раствор марганцовокислого калия, а также масло, жирные мази и кремы – то, что препятствует воздухообмену.

Наложить нетугую стерильную повязку на поврежденный участок кожи, при этом не следует использовать вату, ее волокна довольно сложно удалить с раневой поверхности.

Переохлаждение.

При переохлаждении отмечается синюшность носогубного треугольника, побледнение кожных покровов, наблюдается озноб, отдышка, учащение пульса, дрожание губ.

Оказание первой помощи при переохлаждении заключается в прекращении воздействия холодного фактора на организм. Необходимо принять теплый, не горячий, душ, выпить теплый напиток, надеть теплую одежду.

В заключение, хотелось бы сказать, зная, откуда «ждать беды», соблюдая правила посещения и техники безопасности, умея оказывать первую помощь, можно избежать или свести к минимуму негативные последствия посещения бассейна, приобщив ребенка к столь полезному и замечательному времяпрепровождению!