

Меры безопасности

Тепловая защита от избыточного охлаждения — одна из мер безопасности для охраны здоровья детей, занимающихся плаванием.

Место занятий и его размеры должны полностью отвечать установленным требованиям.

Необходимо строго поддерживать порядок и дисциплину как в раздевалках и душевых, так и в самом бассейне.

Во время занятий инструктор всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь. Он обязан при этом быть в купальном или спортивном костюме.

При выполнении детьми упражнений на глубокой части бассейна у тренера должна быть легкая палка из алюминия, пластмассы или бамбука длиной 2,5-3 м. Ее можно протянуть ребенку для обеспечения безопасности при выполнении первых упражнений.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Существует точка зрения, что для безопасности новичка лучше всего применять такие поддерживающие

на плаву средства, как резиновые круги, плавательные подушки или пробковые пояса. Это заблуждение! Из-за возможного повреждения этих средств возникает повышенная опасность, и, кроме того, дети усваивают привычку к неправильному положению тела в воде. При использовании поддерживающих средств тело пловца принимает неправильное положение, отчего движения руками и ногами в зависимости от разучиваемого способа спортивного плавания становятся затруднительными, а вернее — неправильными.

Задачи же на первом этапе начального обучения плаванию заключаются, прежде всего, в том, чтобы ребенок научился уверенно чувствовать себя в воде. Вот для этого и нужны вспомогательные снаряды, которые помогут малышам почувствовать особенности воды.

К таким апробированным поддерживающим средствам относятся:

обручи из пластика или алюминия; плавательные шесты — трубки из алюминия или бамбука диаметром 30-40 мм с герметично закрытыми концами; плавающие фигурки из целлулоида, пластмассы или резины, например, небольшого размера различные животные, кораблики, мячи и т.д.; вспомогательные снаряды при нырянии, например полые резиновые

круги (шины от детских колясок), пластмассовые тарелки и т.п.; плавательные перекладины — снаряд из пенопластовых пластин и пластиковых трубок; плавательные доски из пенопласта.

Большая часть таких снарядов продается в магазинах, а некоторые из них можно изготовить самим. В качестве вспомогательных средств можно использовать имеющиеся в большинстве плавательных бассейнов ограничительные приспособления, ступени для спуска в воду и подвесные лесенки для выхода из воды.



Подготовил инструктор: по
физической культуре (плавание)
Диннер Л.А.

Нижневартовск 2011 г.