## 

## Безопасность на воде в летний период.



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30%

дети. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте.

## <u>Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать</u> ряд простых правил поведения на воде:

- 1. Купайтесь только в разрешённых местах;
- 2. Перед походом в воду внимательно осмотрите берег и пляж: важно, чтобы в местах купания малыша не было острых камней, осколков и других опасных предметов;
- 3. Если ребёнок ещё не знаком с морем/озером, желательно начинать купаться в течении 2-3 минут и постепенно увеличивать время проведения в воде до 10-15 минут;
- 4. Старайтесь делать перерывы между заходами на 20-30 минут, чтобы давать ребёнку отдохнуть и согреться;

- 5. Минимальная температура воды для купания с детьми 21 градус, оптимальная – 24-26 градусов;
- 6. Температура купания для деток младше 3-х лет 28-30 градусов;
- 7. Впервые дни делайте 1-2 захода в воду с большими перерывами, по мере адаптации ребёнка к воде количество заходов можно увеличить;
  - 8. После каждого купания вытирайте ребёнка полотенцем и надевайте на малыша сухой купальник/плавки;
    - 9. Не забывайте о панамке, очках и обязательно одевайте малыша в хлопчатобумажные лёгкие вещи даже в жаркую погоду;
  - 10. Не разрешайте купаться ребёнку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах;
- 11. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.

12. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоёма, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.

<u>Следуйте простым рекомендациям, чтобы обезопасить жизнь</u> <u>и здоровье Вашего ребёнка, что позволит провести летние</u> каникулы с максимальным удовольствием!!!!!!!