

Правила поведения на воде и вблизи водоёмов.

- ✚ Одним из важных условий безопасного отдыха на воде — умение плавать! Обязательно обучитесь сами и обучите своих детей плаванию. У детей притуплено чувство страха, поэтому они могут отходить от берега на довольно значительное расстояние, а, не умея плавать, вы не сможете ему помочь. Кроме того, случайно наглотившись речной воды, ребенок может получить сильное расстройство кишечника.
- ✚ Отдыхать и купаться необходимо в специально оборудованных водоемах. Внимательно следите за предупреждающими и ограждающими знаками. Щиты с надписями «Купаться строго запрещено» тоже не просто так стоят, никогда не нарушайте этого запрета.
- ✚ Не купайтесь и следите, чтобы ваши дети не купались в неизвестных водоемах, а также в водоемах, покрытых тиной и ряской! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!
- ✚ Удостоверьтесь в том, что на дне водоема нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоема в том месте, где собираетесь купаться. Бывает, что мелкое место внезапно сменяется глубоким. Попав в такое место, ребенок, потеряв опору, может начать паниковать. Категорически запрещено взрослым и детям прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений!
- ✚ Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс.
- ✚ Не купайтесь в водоемах с сильным течением, ведь вас может отнести на значительное расстояние от суши, а также не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу. Не стоит пытаться переплыть реку или озеро на спор.
- ✚ Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о воду или дно, не рассчитав глубины.
- ✚ Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также не рекомендуется плавать ночью.
- ✚ Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20 — 25°C, а температура воды — от 17 до 19 °C. Средняя продолжительность купания 10 — 15 минут.

✚ На воде категорически запрещены игры, во время которых нужно захватывать и топить других. Нырять для того, чтобы схватить кого-то за ноги тоже нельзя. Испуганный человек может нечаянно нанести шутнику серьёзную травму.

✚ Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не подавайте ложных сигналов.

Вода – это и полезно, и опасно. Взрослым необходимо уделить своему ребёнку максимум внимания, чтобы купание и отдых принес максимально положительный результат.

Детям в возрасте до 14 лет запрещено одним без сопровождения родителей или иных взрослых лиц купаться и находиться вблизи водоемов!

Подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог

По материалам интернет-источников.