

**Что делать, чтобы ваш ребенок
купался безопасно?
(советы родителям)**

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

1. Обязательно научите ребенка плавать. Если ваш ребенок умеет плавать, пребывание в воде для него уже более безопасно. Но, тем не менее, это не должно успокаивать родителей.
2. С не умеющим плавать ребенком вместе заходите в воду, при этом вода должна быть не выше пояса ребенка, не запускайте его глубже.
3. С недавно научившимся ребенком плавайте сами, будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент прийти на помощь.
4. При купании тщательно наблюдайте за ребенком. Не надейтесь на то, что дети будут сами присматривать друг за другом.
5. Чтобы не утонуть, заплыв слишком далеко или устав, надо уметь отдыхать на воде. Дети быстро устают, хотя могут это и не чувствовать. Научите ребенка отдыхать на воде. Покажите, как это делать, и каждые 15 минут купания объявляйте такой отдых. В это время удобно пересчитать всех купающихся детей. Пересчет надо делать регулярно.
6. Научите ребенка правильно нырять.
7. Самое главное: научите ребенка не бояться звать на помощь, если он попал в беду.
8. На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь «03».
9. Каждый взрослый должен научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

ПЕРЕД КУПАНИЕМ ВСЕГДА:

1. Купайтесь только в разрешенной специально оборудованной зоне отдыха – на пляже.
2. Если поблизости нет оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место там, где чистая вода, нет сильного течения, с постепенным уклоном, ровным песчаным дном, небольшой глубиной (до 2 м). Не зная глубины, в воду заходите осторожно!
3. Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды – не ниже 18°C.
4. Лучшее время для водных процедур – утро и вечер. Если долго находились на солнце, нельзя сразу же лезть в воду. Какой бы прогретой она ни была, все равно будет составлять серьезный температурный контраст с телом. Поэтому

лучше минут 10 провести в тени, а потом постепенно входить в водоем, обливаясь водой.

5. Нельзя купаться сразу после еды!

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ НАДО ЗАПРЕТИТЬ!

1. Нельзя разрешать купаться ребенку в воде до появления «гусиной кожи», иначе произойдет переохлаждение организма. А это может привести к заболеваниям органов дыхания, мочеполовой системы. Общее время пребывания в воде не должно превышать 10-15 минут.
2. Запрещайте ребенку купаться в холодной и даже прохладной воде. У детей очень быстро появляются судороги.
3. Отучите ребенка без повода кричать в воде. Вода может попасть в легкие, и ребенок может захлебнуться.
4. Приучите ребенка к тому, что крик – это сигнал о помощи.
5. Никогда не позволяйте детям играть в игры с удержанием «противника» под водой – он может захлебнуться.
6. Запрещайте ребенку заплывать далеко от берега, подплывать к катамаранам и моторным лодкам.
7. Не позволяйте ребенку заплывать на большую глубину.
8. Не разрешайте ребенку купаться в заболоченных и заросших местах.
9. Объясняйте ребенку, что нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.
10. Не разрешайте прыгать с подвесного моста.
11. Не разрешайте ребенку плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.

Уважаемые родители!

Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться только в специально оборудованных местах для купания и только в присутствии взрослых! Не оставляйте детей без присмотра. Родители должны следить за купающимися детьми, находясь поблизости.