

## **Что нужно знать родителям про безопасность на воде?**

Отправляясь с ребенком летом к воде (открытые водоемы или бассейны), нам хочется думать только о хорошем. И это правильно: он оздоровится, загорит, получит море удовольствий! Но, надеясь на лучшее, необходимо все-таки позаботиться о безопасности своего ребенка.

Купаться в водоемах дети должны только под присмотром взрослых и в специально отведенных для этого местах с проверенным дном, ограничителями в виде буйков, наличием спасателей и медицинского работника. Если обеспечение этих условий невозможно, то всегда выбирайте хотя бы неглубокие места с проверенным ровным дном и слабым течением.

В солнечную погоду нужно обязательно надевать головной убор. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов (от холода могут начаться судороги или произойти потеря сознания) и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха + 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Входить в воду нужно осторожно, когда вода дойдет до пояса, необходимо остановиться и быстро окунуться с головой, а потом уже плыть. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

При всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, "бананы", катера, яхты и др.) – обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера.

### **Учите детей плавать, начиная с раннего возраста!**

#### ***Научите детей правилам поведения на воде:***

1. Без сопровождения взрослых находиться вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно.
3. Не ныряй в незнакомых местах, с мостов, обрывов и других возвышений.
4. Не заплывай за буйки, а если их нет – не отплывай слишком далеко от берега.
5. Не пей из водоемов.
6. Не выплывай на судовой ход! Приближаться к судну **ЗАПРЕЩЕНО!**
7. Не устраивай в воде игр, связанных с захватами, и не мешай плавать другим детям.
8. Не используй надувные матрасы или камеры, если плохо плаваешь. Они предназначены для плавания только вблизи берега.
9. Не прыгай сразу в холодную воду после перегрева на солнце или долгого бега, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.

10. Не купайся в шторм и при сильных волнах на море.
11. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
12. Никогда не купайся в местах, где есть табличка с надписью: "КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!".
13. Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.
14. В экстремальной ситуации зови на помощь взрослых. При необходимости звони с мобильного телефона по номеру "112".

### **Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях.**

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. **НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!**

Научись отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки и ноги слегка развести в стороны, немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то набери в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильное течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением – "канал обратной тяги". Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место, пловца будет относить от берега. В таком случае плыви перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, направляйся к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

**Уважаемые родители!**

**ПОМНИТЕ!!!**

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**

**Вы для ребенка – пример для подражания!**

*Психолог отдела комплексных программ детского населения  
ГБУЗ "ВОЦМП" М.К. Ивина*