



## Внимание! Ребёнок на водоёме

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Поэтому, прежде чем брать своего ребёнка на пляж или на прогулку к водному источнику, родители должны изучить **правила безопасности детей на воде.**

- Расскажите ребёнку, что купаться можно лишь в местах, пригодных для этого. В других местах на дне могут находиться брёвна, осколки, ямы.
- Нельзя входить в воду во время грозы.
- Если ребёнок плохо плавает, ему не нужно заходить глубоко в воду и даже, имея надувной матрас или круг, следует плавать как можно ближе к берегу.
- Если температура воды ниже 18°C, то в такой воде не купаются – ведь могут начаться судороги. Температура воздуха должна составлять при этом – 20-25°C и выше. При судорогах нужно лечь на спину и плыть к берегу, руками растирая сведённую судорогами часть тела.
- На дне водоемов часто растут водоросли, и многие пловцы в них запутываются. Чтобы освободиться, нужно спокойно, мягко, без резких рывков плыть на спине к берегу, либо с помощью рук в положении на спине постараться избавиться от водорослей.
- Объясните ребёнку, что если его несет сильное течение, не стоит пытаться преодолевать и сопротивляться – это бесполезно. Надо поддаться течению, но постараться плыть в сторону берега.
- Если в воде купаются несколько детей, объясните им, что игры с захватами и борьбой в воде опасны, какими бы весёлыми они ни были.
- Чтобы избежать перегревания на солнце, не стоит купаться в период с полудня и до 4 часов вечера, обязательно пользоваться солнцезащитными кремами и надевать головной убор.

### Зачем ребёнку знать правила безопасности на воде?

Зная правила безопасности детей на воде, ваш ребёнок будет застрахован от несчастных случаев, даже если хорошо плавает или вообще очень редко ходит на пляж.

Помните, что **любой ребёнок до шестнадцати лет во время купания нуждается в контроле со стороны взрослого**, который предотвратит нарушение правил безопасности ребёнком на воде, а также окажет помощь в случае непредвиденной ситуации.

