

Правила поведения на воде

- 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.
- С не умеющим плавать ребенком вместе заходите в воду, при этом вода должна быть не выше пояса ребенка, не запускайте его глубже.
- С недавно научившимся ребенком плавайте сами, будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент прийти на помощь.
- При купании тщательно наблюдайте за ребенком. Не надейтесь на то, что дети будут сами присматривать друг за другом.
- 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.
- Научите ребенка правильно нырять.
- Самое главное: научите ребенка не бояться звать на помощь, если он попал в беду.
- На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.
- Каждый взрослый должен научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Купайтесь только в разрешенной специально оборудованной зоне отдыха — на пляже, где имеется служба спасения на воде.
- Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20 С, а воды — не ниже 18 С.
- 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.
- Нельзя купаться сразу после еды.
- 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.
- Запрещайте ребенку купаться в холодной и даже прохладной воде. У детей очень быстро появляются судороги.
- Отучите ребенка без повода кричать в воде. Вода может попасть в легкие, и ребенок может захлебнуться.

- Приучите ребенка к тому, что крик — это сигнал о помощи.
- Никогда не позволяйте детям играть в игры с удержанием «противника» под водой — он может захлебнуться.
- Запрещайте ребенку заплывать далеко от берега, подплывать к катамаранам и моторным лодкам.
- Не позволяйте ребенку заплывать на большую глубину.
- Не разрешайте ребенку купаться в заболоченных и заросших местах.
- Объясните ребенку, что нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.
- Не разрешайте прыгать с мостов.
- 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.