

Правила поведения и меры безопасности на воде

памятка для родителей

Обеспечение безопасного отдыха людей на воде, особенно детей, требует от взрослых организации купания и строгого соблюдения правил поведения на водоемах. Главная заповедь у воды гласит: не зная броду – не лезь в воду!

Чтобы ребенок мог с пользой для своего здоровья отдохнуть у воды, он должен уметь плавать, знать и выполнять правила поведения на воде и видеть, что эти правила соблюдаются взрослыми и особенно родителями.

Необходимо перед купанием обследовать водоем. Место, выбранное для купания, должно находиться на песчаном берегу и иметь удобный спуск к воде.

Нужно убедиться в том, что в месте, выбранном для купания, отсутствуют коряги, нет топляка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов, нет водорослей, острых камней и других опасных предметов бытового и технического мусора

Следует присмотреться к воде. Если она беспокойна, свивается в длинные жгуты - это означает, что тут могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.

Входить в воду нужно постепенно, осторожно, т.к. даже в знакомое место купания ночью течение могло принести различные предметы, которые могут создать серьезные проблемы.

Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°C. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

Температура воды

+18°C

+20°C

Более +20°C

Продолжительность купания

6-8 минут

10-12 минут

15-20 минут

Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнце или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованием, возможны резкая остановка дыхания, потеря сознания, не исключается и гибель человека.

Категорически запрещается: подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке. Движущиеся средние и крупные плавсредства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

Использование на воде предметов, предназначенных для иных целей (надувных матрасов, автомобильных камер, надувных игрушек и т.д.) постоянно заканчивается трагедией, особенно если пользуется ими человек, не умеющий плавать.

Любые игры с участием детей на воде проводятся на глубине, не превышающей 1,20 м или на такой глубине, когда вода достигает груди самого низкорослого участника, а прозрачность воды обеспечивает

видимость с поверхности дна всей акватории, задействованной в данной игре. Дети моложе 7 лет не могут находиться у воды без сопровождения взрослых, хорошо умеющих плавать.

Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. При правильном подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций!