

# Правила поведения детей на воде

Летом больше всего опасности подвержены дети. Поэтому обязательно объясните им, как нужно себя вести на водоеме, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду - всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться в любой момент. Помните, что являетесь ребенку примером, поэтому и сами строго соблюдайте правила поведения на воде! Безопасный отдых у водоемов: МЧС дает рекомендации.

Заходите в воду постепенно во избежание резкого перепада температур и спазма сосудов. Не спешите окунаться сразу после сильного перегрева: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться на голодный и полный желудок - лучше через полтора часа после приема пищи. Ни в коем случае не купайтесь в грозу!

Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени останавливайтесь передохнуть на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и круга, особенно если навык плавания оставляет желать лучшего. В этом случае держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

## Основные правила безопасного поведения на воде

- 💧 Купаться только в отведенных для этого местах.
- 💧 Не заплывать за знаки ограждения зон купания.
- 💧 Не купаться в состоянии алкогольного опьянения, не нырять с мостов, пристаней и других мест.
- 💧 Осуществлять тщательное наблюдение за купающимися детьми (на расстоянии вытянутой руки).
- 💧 Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах.
- 💧 Не устраивать игры на воде, связанные с захватами, не подавать ложные сигналы о помощи.
- 💧 Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам.
- 💧 При катании на лодке соблюдать правила движения на водоемах, обязательно иметь спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров, нельзя перегружать лодку и сажать в лодку малолетних детей без взрослых.
- 💧 Для необходимости оказания помощи звонить 101 либо 112.





## **Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)**

### **Если вы отдыхаете вместе с ребенком:**

- обратите внимание, что дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила;
- проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов;
- располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей;
- наденьте на ребенка головной убор;
- не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоемов (река, озеро) один;
- наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида;
- входите в воду с ребенком постепенно, резкое погружение может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги;
- не позволяйте ребенку нырять с ограждений или берега;
- пресекайте шалости детей на воде;
- не допускайте переохлаждения ребенка, чередуйте игры на берегу с купанием.