

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Лето – это солнце, воздух и вода, это время отпусков, путешествий и оздоровления детей. Люди семьями отправляются на [отдых](#) к водоемам.

Но следует учесть тот факт, что такой отдых одновременно полезен, приятен, но и опасен, особенно если карапуз не умеет плавать.

Да, вода очень полезна для здоровья малыша: он и закаляется, и активно проводит время, получая свою порцию физической нагрузки, и морально отдыхает, но вместе с тем, вода – это очень опасная стихия.

Для того чтобы уберечь кроху от беды, родители должны заранее рассказать ему **правила поведения на воде для детей**:

1. Дети должны купаться только под присмотром родителей.
2. Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
3. Ни в коем случае нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!».



4. Детям нельзя играть и находиться у водоема, если вблизи нет родителей.

5. Детям нельзя купаться при повышенной температуре и недомогании.

6. Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.

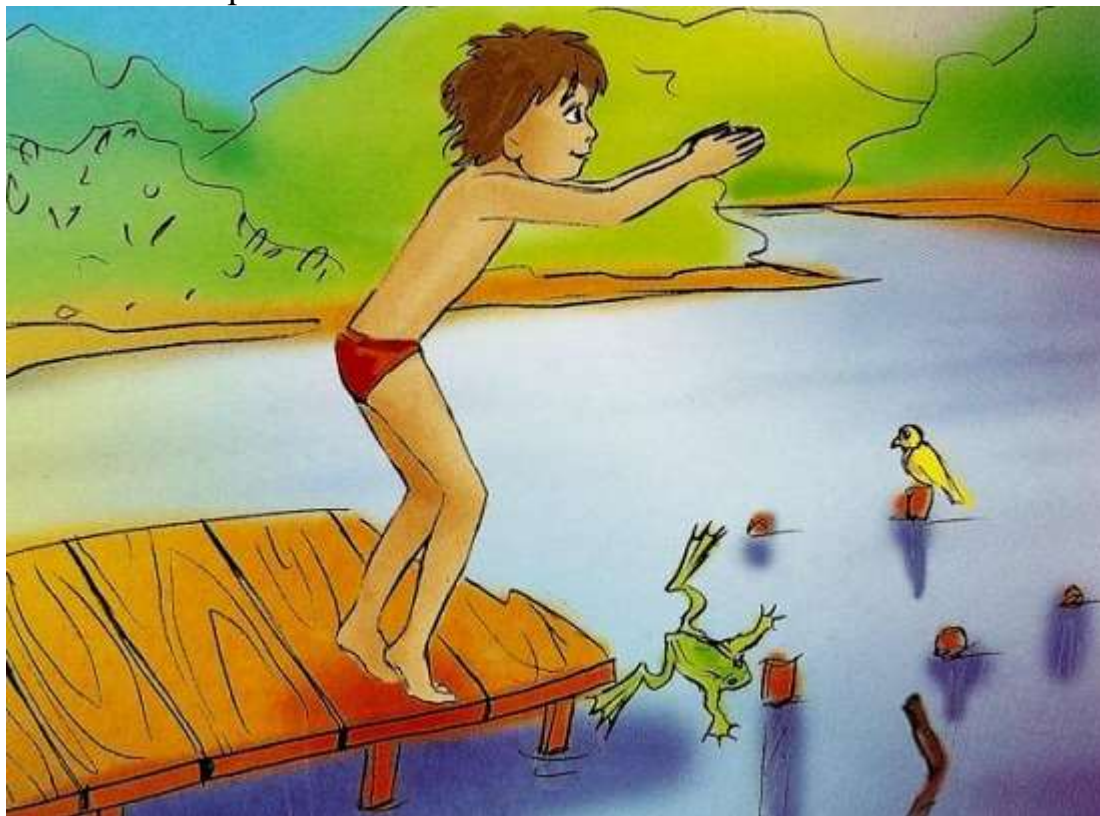
7. Нельзя купаться сразу после обильного приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.

8. Если даже малыш умеет хорошо плавать, ему нельзя купаться в глубоких местах.

9. Нельзя заплывать за буйки, даже в присутствии родителей.

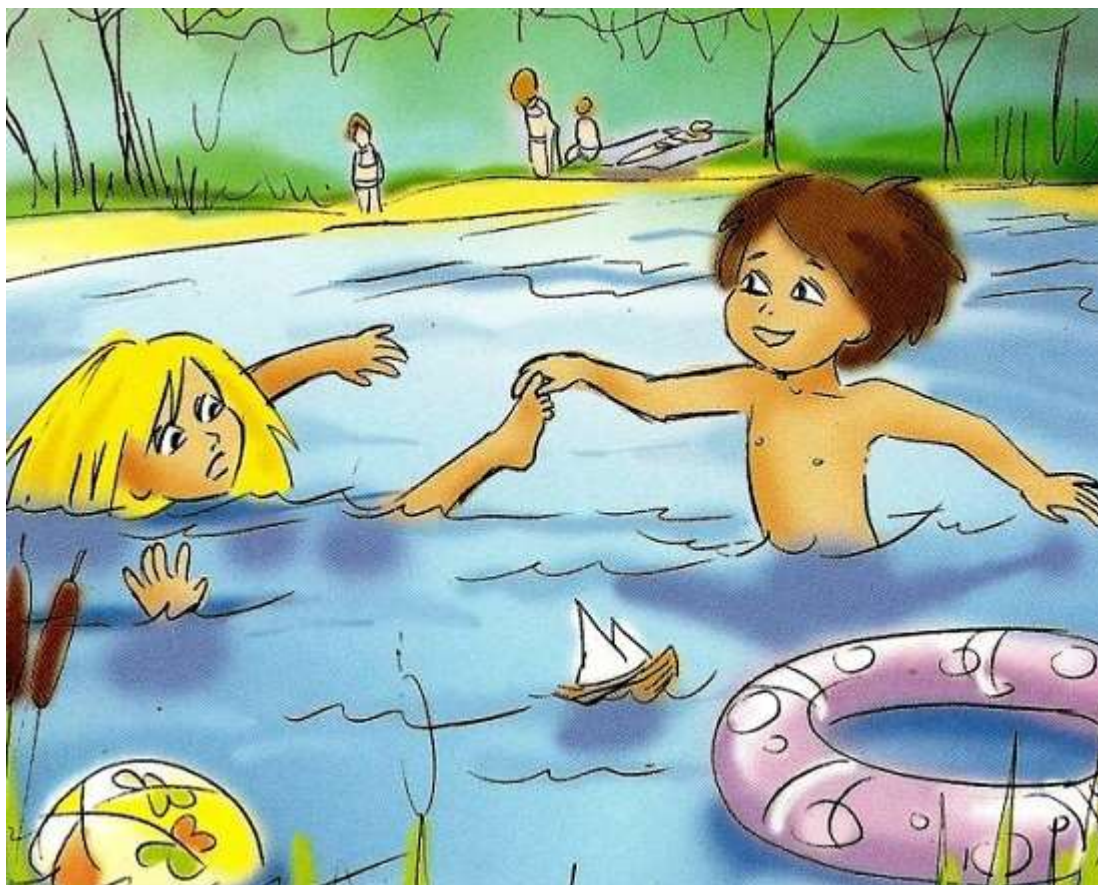


**10.** Нельзя нырять в незнакомых местах.



**11.** Нельзя прыгать в воду с приспособлений для этого возвышений.

**12.** Категорически запрещается играть на воде игры, во время которых нужно топить других.



**13.** Нельзя спонтанно нырять и хватать кого-то за ноги в воде – перепуганный человек может случайно нанести травму ныряющему шутнику.

**14.** В жаркие солнечные дни нужно купаться в головных уборах.

**15.** Нельзя купаться в шторм и при большой волне.

**16.** Нельзя плавать на поврежденных плавсредствах (матрасах, кругах и др.)

**17.** Нельзя заплывать на плавсредствах за буйки.

**18.** Нельзя плавать на плавсредствах при сильной волне и в шторм.

**19.** После купания нужно хорошенько вытереться полотенцем и промокнуть уши.

*Что делать, если ребенок все-таки нахлебался воды?*

В первую очередь нужно дать ему возможность хорошо откашляться. Вынести его из воды, укутать полотенцем, успокоить и напоить теплым чаем.

**Правила поведения на воде для детей** практически не отличаются от правил для взрослых. Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих карапузов. Сколько бы Вы не рассказывали ребенку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.

Итак, **правила поведения на воде для детей** мы рассмотрели, а теперь давайте поговорим о том, что же делать, если случилось непредвиденное?

**Судороги в мышцах - как себе помочь?**

1. Судороги ног. Нужно постараться схватить за большие пальцы ног и сильно потянуть на себя.