

## Памятка для родителей

### «Правила поведения на водоёмах в летний период»

Плавание и купание в открытых водоёмах одна из самых любимых детских забав летом. Для детей нет большей радости, чем поднять высокие брызги, нырять и играть в воде. Все это сопровождается звонким смехом, бурными эмоциями, криком и весельем. Безусловно, водные процедуры и положительные эмоции очень полезны. Это отличное закаливание, оздоровление и укрепление растущего организма. Но правилами безопасности пренебрегать нельзя.

Обязательно подготовьте ребенка к будущему купанию на пляже. Собираясь на семейный отдых или отправляя ребенка в детский лагерь, в туристическую поездку, проведите несколько ознакомительных бесед. Используя картинки и видео, поясните ребенку, что нужно очень ответственно относиться к отдыху и играм у воды и в воде. Не пугая и не нагнетая страх, все же стоит предупредить о возможных травмах и несчастных случаях.

Благоприятные условия для купания Температура воздуха не ниже +21С. Температура воды +22С. Оптимальное время купания 15-20 минут. Лучшее время для купания в открытых водоёмах с 8.00 до 11.00, с 17.00 до 19.00. Отдых на воде должен быть не ранее, чем через час после еды. Входить в воду нужно постепенно, не провоцируя спазм сосудов. Место детского купания должно быть предварительно обследовано взрослыми: проверено дно, выяснена глубина, выбрано место без быстрых и холодных течений.

**Важный контроль.** К сожалению, даже игры в мелкой воде могут привести к печальным последствиям. Дети увлекаются, входят в азарт, стремятся доказать свою самостоятельность, похвастать успехами. При этом забывают об осторожности и не всегда могут рассчитать свои силы. Поэтому взрослые не должны беспечно бросать детей без присмотра, позволять бороться в воде, делать захваты за шею, в шутку топить друг друга. Пресекайте прыжки в воду на мелководье, чтобы не случилось травм позвоночника и черепно-мозговых травм. Изначально приучайте своих малышей быть внимательными в воде. Основой безопасного плавания является соотнесение собственных сил и желаний. Не разрешайте детям отплывать от вас на большое расстояние, неожиданно подныривать и пугать. Для детей, которые уже умеют плавать, правила безопасности на воде должны быть обязательны. Ни в коем случае нельзя игнорировать предупреждающие знаки и буйки. Почувствовав усталость, не нужно пугаться и паниковать: плывите к берегу, спокойно управляя собой. Если началась судорога, нужно позвать на помощь и постараться удержаться на воде.