

# Несколько советов родителям несовершеннолетних детей:

- обучите своего ребенка плаванию;
- не оставляйте ребенка одного в воде, даже если он в спасательном жилете или на него надет спасательный круг.

## Объясните своему ребенку:



К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой



- на воде нельзя даже в шутку топить своих друзей, неожиданно набрасываться на них, дергать пловцов за руки и ноги, сталкивать в воду;

- при приближении катеров, моторных лодок, барж и иных судов следует проявлять особую осторожность; маленьких детей может захлестнуть волной, а тех, кто находится в воде, может затянуть под дно судна;



- не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (доски, надувные автомобильные камеры и т. п.);



- вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, вследствие резкого перепада температуры, могут привести к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. Не доводите себя до переохлаждения;

- желательно купаться не раньше чем через 1,5-2 часа после обильного приема пищи

Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу



КРАЕВОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

Городской поликлиники № 1 им. академика Е.И. Пельмешенко  
и филиалов в муниципальных образованиях Алтайского края

656056, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23, т. (3852) 666-750, [www.medprofaltay.ru](http://www.medprofaltay.ru)