



## **Безопасное купание**

**Лето - пора знойного солнца, отпусков, поездок на море, речку, озеро.**

**Но вместе с этим, купание, которое доставляет детям столько удовольствия, может быть очень опасно!**

Вы можете сохранить жизнь ребенка, если объясните ему элементарные правила безопасности на воде.

### **Правила безопасности при купании в открытых водоемах:**

- Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер. Чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
- Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
- Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.
- Но если вы плаваете с детьми на природе, то выбирайте чистое мелкое место с течением меньше 0,5 метра/секунду. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов.
- Всегда будьте возле малышей. Большинство несчастных случаев случается именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись!
- Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.
- Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его. Подавать ложные сигналы о помощи.
- Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
- Купаться следует только в специально оборудованных местах.
- На природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода. Ровное дно, нет сильного течения.
- Следите за играми детей даже на мелководе.

- Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- Если ребенок пользуется плав средством (круги, матрацы и т.п.), то при покупке следует обращать внимание на то, чтобы оно состояло из нескольких независимых надувных частей.
- Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
- Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

### **Меры безопасности при купании**

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.
9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

### **Последовательность действий при спасении тонущего:**

- Войти в воду
- Подплыть к тонущему
- При необходимости освободиться от захвата
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)