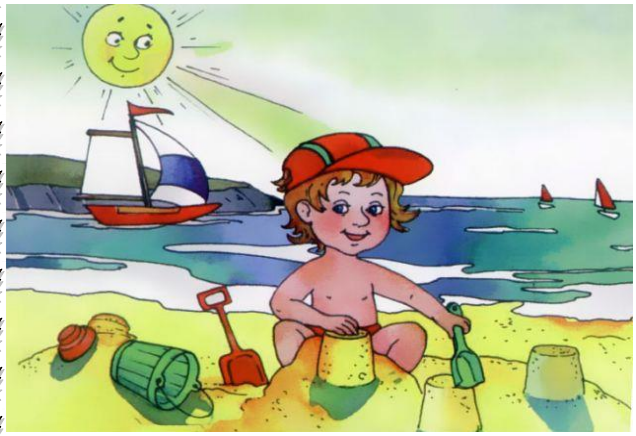
Памятка родителям!

«Безопасность на воде»



Вот и наступает долгожданное лето, а вместе с ним и пора отпусков. Никто не представляет себе летнюю жизнь без плавания, а дети в особенности. И конечно, мы стараемся не думать о плохом. Но родителям необходимо быть внимательными, ибо вместе с радостью купания в воде, нас подстерегает много опасностей, про которые всегда необходимо помнить!

Находясь у воды, следует придерживаться определенных правил:

1) Не купаться в незнакомом месте. Помните, что места для купания выбираются с соблюдением мер безопасности местности. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А в незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.

2) Дети могут купаться только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой.

3) Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут, чтобы не наступило переохлаждение организма.

4) Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;

5) Детей лучше водить купаться утром или вечером (с 11 до 16 часов - время максимальной солнечной активности, в это время нужно воздержаться от купания

6) Нельзя прыгать или нырять в незнакомом месте, потому что на дне могут быть опасные для жизни предметы.