

## **Обучение детей поведению на воде в летний период.**

Родители помните, что ребенок идет на водоем, только в сопровождении взрослых!

### **Рекомендации для родители (чему необходимо научить детей):**

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания; подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам; взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;  
купаться в вечернее время после захода солнца;  
прыгать в воду в незнакомых местах;  
купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.

Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Помните, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие:

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц;
- купание незакалённого в воде с низкой температурой;

Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.

