

# Консультация для родителей. Безопасность на воде в летнее время

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Вот и наступило долгожданное лето! Дети все больше **времени проводят на улице**, на даче с **родителями**, выезжают на отдых в лес и на водоемы. Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Правила **безопасности на водоемах летом** заключаются в следующем:

### 1) В солнечную погоду всегда надевать головной убор:

- Но в жаркие **летние** дни убор на голове – это необходимая защита от воздействия солнечных лучей, с целью бережного отношения к своему здоровью. Человеческий мозг очень чувствует перегрев и реагирует на него не слишком положительно. Увеличивается приток крови и нагрузка на сосуды и, как следствие, повышение внутричерепного давления. От всех этих неприятностей надежно защитит правильный головной убор. Он исключит: получение солнечного удара; образование солнечного ожога; воздействие избытка ультрафиолета на глаза.

### 2) Если не умеешь плавать пользуйся нарукавниками или надувным кругом:

Обзаведитесь красивым надувным кругом, жилетом или нарукавниками.

От покупки надувного матраца для плавания на реке лучше отказаться. Быстрое течение реки может быстро унести маленького пловца. К тому же, острые камни и концы торчащих веток могут порвать матрац. Желательно приобрести для ребенка специальные тапочки для купания, особенно если у вас запланирован поход на речку с каменистым дном.

### 3) Не плавай и не ныряй в неизвестных местах, в грязной или холодной **воде** :

Для купания выбирайте предназначенные для этого места. Отдавайте предпочтение людным пляжам. Незнакомые места могут таить в себе сюрпризы в виде глубоких ям, воронок и различного мусора.

Обращайте внимание на цвет, запах и прозрачность воды.

- Избегайте переохлаждения организма. Для этого увеличивайте **время нахождения в воде постепенно**, начиная с 5 минут. Совсем маленькие дети должны находиться в воде **не более 15 минут**, подростки – не более получаса.

- Нырять в незнакомых местах категорически запрещено. Дно водоема может быть полно острых и других опасных предметов.

#### 4) Не балуйся в **воде**, не дерись и не мешай плавать другим:

- Следите за каждым действием ребенка в **воде**. Сопровождайте его во **время купания**.

- Следите за тем, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки. В результате таких игр ребенок может наглотаться воды.

#### 5) Не пей из водоемов:

- Она считается очень загрязнённой, это так и есть. Данной водой можно получить отравление организма.

- И это очень плохо для здоровья. В реках и различных водоемах можно купаться, но, не в коем случае, не пить!

#### 6) Купаться только там, где рядом есть взрослые:

- Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду. Так вы сможете видеть, что ребенок плавает в специально отведенном, неглубоком месте и контролировать потенциально опасные игры, которыми дети могут увлекаться в **воде**.