

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ.

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях.

Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстеречь на открытых водоемах. Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания:

- Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом.
- Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.
- Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:

- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.
- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.
- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.

- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.
- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.
- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ.

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

- Для купания выбирайте места, предназначенные для этого места. Предпочтение отдавайте людным пляжам, т.к. незнакомые места могут таить в себе сюрпризы в виде глубоких ям, воронок и различного мусора.
- Следите за каждым действием ребенка в воде. Сопровождайте его во время купания.
- 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.
- Не разрешайте детям заходить в воду ранее 40-45 минут после еды.
- Нырять в незнакомых местах категорически запрещено. Дно водоема может быть полно острых и других опасных предметов
- Вблизи пляжной зоны должны отсутствовать водозаборные станции, платины, причалы, пристани и другие гидротехнические сооружения.
- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит
- Следите за тем, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки. В результате таких игр ребенок может наглотаться воды.

Перестрахуйтесь перед походом на пляж. Обзаведитесь красивым надувным кругом, жилетом или нарукавниками. А вот 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.

Обязательно приобретите своему чаду специальные тапочки для купания, особенно если у Вас запланирован поход на речку с каменистым дном.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

ПРАВИЛА КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ,

Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила:

- В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов.
- Лучше купаться в утренние часы.
- Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.
- Не окунайте ребенка в воду с головой.
- После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.