

ПАМЯТКА

для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей
на водоемах

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. 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. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке 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, катерам и 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.

Меры безопасности детей на воде

1. Купаться только в специально отведенных местах.
2. Не заплывать за знаки ограждения мест купания.
3. Не допускать нарушения мер безопасности на воде.
4. Не плавать на надувных матрацах, камерах.
5. Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов.
6. Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
7. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
8. Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Желаем Вам удачного и безопасного отдыха!