



# ЛЕТО, ДЕТИ И ВОДА!



*В жаркие летние дни хочется освежиться в прохладной воде реки или озера. Особенно купаться любят дети. Но это полезное и приятное занятие иногда приводит к печальным последствиям.*

## ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- Научите ребёнка плавать!
- С не умеющим плавать ребёнком заходите в воду вместе.
- Научите ребёнка отдыхать на воде.  
И каждые 15 минут купания объявляйте такой отдых.
- Научите ребенка правильно нырять.
- Научите ребенка не бояться звать на помощь, если он попал в беду.
- На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность вызвать скорую медицинскую помощь «103» или службу спасения «112».
- Научитесь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.



## ЧТОБЫ КУПАНИЕ БЫЛО ПРИЯТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ:

- Купайтесь только в специально оборудованной зоне отдыха – на пляже.
- Не зная глубины, не заходите в воду.
- Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не менее 20°C, а воды не ниже 18° С. Если долго находились на солнце, сразу не прыгайте в воду - посидите 10 минут в тени и постепенно входите в водоем.
- Лучшее время для водных процедур – утро и вечер.

## ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ НАДО ЗАПРЕТИТЬ:

- Купаться до появления «гусиной кожи».
- Купаться в холодной воде, чтобы не появились судороги.
- Играть в игры с удержанием «противника» под водой.
- Заплывать далеко от берега, подплывать к моторным лодкам.
- Прыгать с подвесного моста.
- Заплывать на большую глубину.
- Плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках.



**Родители, будьте внимательны - не оставление детей  
без присмотра на воде!  
Вы ответственны за их здоровье и безопасность!**