

## Правила поведения на воде для детей летом

1. Купаться и даже просто заходить в воду можно только в сопровождении и под присмотром взрослых. Плавать в незнакомом водоеме, особенно в отсутствии знакомых взрослых людей, категорически запрещено!
2. Нельзя играть и баловаться, захватывать других детей и изображать утопленников, находясь на поверхности воды. Более того, запрещается играть даже на берегу в том случае, если оттуда можно упасть в воду.
3. Детям, которые не умеют плавать или не слишком хорошо плавают самостоятельно, необходимо использовать плавательные круги, надувные матрасы или защитные жилеты.
4. Нельзя заходить слишком далеко от берега, даже в случае использования защитных приспособлений.
5. Нырять можно только в местах, которые специально для этого предназначены и оборудованы соответствующим образом. Категорически запрещается прыгать в воду с обрывов, мостов и любых других возвышений. Кроме того, нырять в незнакомом месте также может быть очень опасно, поскольку на глубине там могут оказаться коряги, крупные камни и так далее.
6. Ни при каких обстоятельствах нельзя заплывать за буйки, установленные в любом оборудованном для купания месте. Это правило распространяется даже на взрослых, поэтому именно на него следует обратить особое внимание ребенка.
7. Нельзя приближаться к судну, находящемуся в движении, а также заплывать на судовой ход.
8. Если на пляже установлена специальная табличка «купаться запрещено», игнорировать ее категорически нельзя. В некоторых случаях подобную табличку заменяет флаг определенного цвета, например, красного.
9. Находясь вблизи оврага или канала, следует соблюдать особую осторожность. Нельзя слишком близко подходить к такой выемке, поскольку на ее берегу может быть очень скользко.
10. Если на воде неожиданно началось сильное течение, крайне не рекомендуется плыть против него. Необходимо объяснить ребенку, что в подобной ситуации следует направляться по течению, стараясь максимально приблизиться к берегу. В противном случае он быстро растратит свои силы и не сможет выбраться из воды.
11. Нельзя плавать, купаться и просто входить в воду при наличии любых признаков заболевания, например, повышенной температуре тела, интенсивной боли или приступах тошноты.
12. Нельзя купаться в воде, температура которой составляет менее 18 градусов по шкале Цельсия.
13. Наконец, нельзя слишком громко кричать и привлекать внимание окружающих, подавая сигналы ложной тревоги. В противном случае при возникновении реальной опасности другие люди не придадут должного значения крикам ребенка, а это при неблагоприятном стечении обстоятельств может стоить ему жизни.

Кроме того, абсолютно всем детям будет полезно знать правила оказания первой помощи утопающему, а также необходимую тактику действий в случае возникновения судороги икроножных мышц. Такая ситуация встречается достаточно часто, причем свести ногу у малыша может даже в довольно теплой воде.

Поскольку многие дети при судороге впадают в панику, родители должны обязательно объяснить своему отпрыску, что в такой ситуации нужно оставаться максимально спокойным, лечь на спину и плыть в сторону берега, одновременно растирая мышцы рукой.