

# Памятка для родителей «Безопасность на воде»

Не спускайте глаз со своего ребенка, даже когда он играет у кромки воды или плещется возле берега.

Отправляясь на отдых, выезжая на природу, не пожалейте времени и проведите разъяснительную работу со своими детьми, расскажите им о правилах поведения на природных и искусственных водоемах. Возможно, эта информация поможет избежать несчастных случаев на **воде**.

Купание детей должно происходить только под контролем **родителей**. Нельзя отвращиваться ни на минуту.

Если у ребенка повышена температура и он неважно себя чувствует, купание строго запрещается.

Не заходите в воду сразу после плотного обеда. Необходимо подождать как минимум полтора часа.

Недопустимо заплывать за буйки или иные ограничительные знаки.

Купаясь в незнакомых местах, надо соблюдать внимательность и осторожность, ни в коем случае не нырять.

Дети не чувствуют опасности и в ходе игры могут схватить товарища за руки или за ноги, повиснуть на шее. Такая забава грозит обернуться бедой.

Учитывайте погодные условия. Шторм, большие волны, сильный ветер лучше переждать на берегу.

Если день солнечный, наденьте на ребенка светлый головной убор, иначе он может перегреться и потерять сознание в **воде**.

Нельзя заходить в воду разгоряченным, сразу после значительной физической нагрузки: бега, игры в футбол и так далее. Сначала надо отдохнуть, восстановить дыхание.

Нельзя купаться в водоемах с сильным течением. Проверить это легко: достаточно бросить в воду щепку и понаблюдать за ней.

Подростки могут купаться до 20-25 минут, если температура воды не менее 20°C. Детсадовцы и младшие школьники должны находиться в **воде максимум 10 минут**.

## Судороги в **воде**

Причиной несчастных случаев на **воде** часто являются судороги, которые не позволяют пловцу двигаться. **Родители** должны заранее научить ребенка приемам, которые позволят восстановить подвижность мышц.

Если судорогой свело ноги, необходимо взяться за большие пальцы на ступнях и потянуть по направлению к себе.

Вернуть чувствительность мышцам бедра можно, согнув колено и прижимая пятку к задней поверхности бедра.

Чтобы избавиться от судорог рук, надо активно сгибать и разгибать локтевой сустав, энергично сжимать и разжимать кулаки.

Если вода попала в ухо ребенку:

Попадание воды в ухо может привести к воспалениям и занесению инфекций, поэтому лучше сразу же ее удалить. Это можно сделать двумя способами:

Первый – для детей постарше. Попросите ребенка попрыгать на левой ноге, наклонив голову в левую сторону, если вода попала в левое ухо, и наоборот.

Если вода попала в ухо малышу, положите его головку себе на ладонь, пострадавшей стороной вниз, плотно прижмите руку к ушной раковине, потом ослабьте давление, и так несколько раз, пока вода не выльется из уха.

Соблюдение этих рекомендаций гарантирует хороший отдых взрослым и детям.