

ОТДЫХ С ДЕТЬМИ У ВОДЫ.

Каждое лето время каникул, отпусков и все стараются выехать на отдых, поближе к открытому водоему, это может быть озеро, пруд, речка или море. Первое, чему стоит уделить внимание — это место для купания.

Оборудованный пляж должен быть ограничен буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Обязательны щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы и так далее), спасательный пост, щит с указанием условий купания (температура воды и воздуха, волнение, ветер).

Необорудованный пляж (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и так далее.

Режим купания. Температура (не менее): воды 18°, воздуха. Время купания не более:

- 15-40 мин при 24°;
- 10-30 мин при 22°;
- 5-10 мин при 20°;
- 3-8 мин при 18-19°.

Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях.

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды, в воде дети должны находиться в движении и при появлении озноба немедленно выйти из воды, нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. Входить в воду нужно осторожно; на мелком месте остановиться, повернуться лицом к берегу и быстро окунуться несколько раз, чтобы привыкнуть к температуре воды. Все упражнения и первые попытки самостоятельного плавания, следует выполнять только в направлении берега. Все попытки самостоятельного плавания на дальность, выполняются только вдоль берега, где уровень воды доходит до пояса занимающихся.

При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Прежде чем организовывать отдых с детьми у воды, следует изучить основные правила:

- Детям категорически запрещено купаться без присмотра взрослых. Если вы уверены, что ваш ребенок хорошо умеет плавать, и вы остались на берегу, он должен находиться под вашим пристальным вниманием.

- Для тех, кто плавать не умеет часто используют поддерживающие вспомогательные средства, такие как: надувные круги, нарукавники, жилеты. Чаще всего применяют надувные круги. Будьте осторожны, так как, во-первых: ребенок может выскользнуть из него и уйти под воду, а во-вторых: перевернуться вниз головой, застряв в кругу. Многие родители для самых

маленьких детей применяют надувные круги с дном, будьте осторожны. Часто дно у них прорывается, и ребенок может также уйти под воду.

Самым безопасным поддерживающим средством на воде считается жилет. Он имеет не менее четырех надувных подушек и хорошо держит ребенка на поверхности воды. Но надо заметить, что при плавании он не очень удобен, так как сковывает движения ребенка в воде.

На воде еще используются нарукавники. Надувать их нужно уже непосредственно на руке ребенка. Дети не должны плавать на поддерживающих средствах без сопровождения взрослых. Не разрешайте вашим детям плавать на каких - либо подручных средствах, например, на надувных игрушках, надувных матрацах.

- Необходимо следить за тем, что играют дети, когда находятся в воде. Расскажите им, что в воде нельзя, даже играючи, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой. Какую бы радость детям не доставляло плавание, они не должны слишком громко кричать и шуметь; недопустимо, чтобы дети, желая пошутить, звали на помощь.

- Не разрешайте детям нырять в незнакомых местах и не делайте этого сами. Под водой могут быть камни или деревья, и тогда такой отдых закончится, в лучшем случае, травмой.

Особую опасность представляет плавание на море. Перед тем как идти плавать, обратите внимание на направление ветра. Если он дует в море, даже при небольших волнах, плавать на поддерживающих средствах исключено, а особенно опасно на матрасе. Этот запрет относится даже к хорошим пловцам. Надувные средства обладают большой парусностью, и сильный ветер легко уносит их в море. Не разрешается плавать на матрасе с маленькими детьми. Ветер в любое время может усилиться и поднять волну.

Категорически запрещается заплывать за границы места купания. Запрещается детям до 16 лет кататься на моторных, весельных лодках без сопровождения взрослых и катать на них детей, не достигших 12-летнего возраста.

И самое главное правило для взрослых - нельзя оставлять детей на воде одних! Будьте всегда рядом с детьми и тогда отдых на воде принесет вашей семье только радость и положительные эмоции!

Придерживайтесь основных правил безопасности, будьте бдительны на воде.

Приятного Вам отдыха!