

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ!»

Лето – это солнце, воздух и вода. Все отправляются на отдых к водоемам. Вода очень полезна для здоровья! Но следует учесть тот факт, что у детей отсутствует природный страх перед водой. Для того чтобы уберечься от беды, родители должны заранее рассказать ребенку правила поведения на воде.

Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже, никогда не купайтесь в незнакомых местах;
- не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи;
- не купайтесь в загрязненных водоемах;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно;
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- нельзя прыгать с берега в незнакомых местах;
- нельзя заплывать за буйки, они ограничивают акваторию с проверенным дном;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг;
- находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара;

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева;

- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца;

- в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды;

- 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.

#### Первая помощь при утоплении:

1. Перенести пострадавшего на безопасное место.

2. Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

3. Очистить рот от слизи.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

5. При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

6. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Уважаемые родители! Соблюдайте правила поведения на воде в летний период и приучите это делать ваших детей!**



Консультацию подготовила воспитатель:  
Чекрыжева Олеся Владимировна