



Рекомендации для родителей при отдыхе у воды с дошкольниками

Выбор места

- **Купаться только в специально оборудованных местах**, проверенных спасателями. Избегать незнакомых рек, озёр и прудов, особенно там, где быстрое течение, сильные подводные течения или резкий спуск дна.
- **Осмотреть берег:** перед началом водных процедур убедиться, что берег чистый от острых предметов, стёкол, камней и водорослей.
- **Обратить внимание на температуру воды:** оптимальная температура для детского купания — не ниже +17—+19 °С.
- **Избегать мест с сильным течением, водоворотами, прибойной волной** — даже опытные пловцы могут попасть в беду в таких условиях.

Правила купания

- **Не оставлять ребёнка одного возле водоёма** — даже если ребёнок хорошо плавает, взрослый обязан находиться рядом постоянно, внимательно наблюдая за ним.
- **Использовать спасательные средства:** нарукавники, жилеты или круги. Они снижают вероятность утопления, но полагаться исключительно на них опасно — необходим постоянный контроль взрослого.

- **Запрет ныряния:** маленькие дети не должны нырять самостоятельно — это связано с риском попадания воды в дыхательные пути и последующего утопления.
- **Ограничить время пребывания в воде:** для маленьких детей купание должно длиться недолго — максимум 10–15 минут подряд. После выхода из воды обязательно сделать перерыв, чтобы тело согрелось.

Развлечения

- **Запретить опасные игры в воде:** захваты и ограничение движений, внезапное сбивание с ног, опрокидывание в воду.
- **Не разрешать детям прыгать в воду** с прибрежных деревьев, мостов, волнорезов и других подобных конструкций.
- **Не подплывать к водному транспорту** и плывущим крупным объектам — лодки и катера во время движения создают водовороты, а подплывшего близко человека легко может затянуть под работающий мотор.

Первая помощь

- **Научить ребёнка правильно звать на помощь** в любой нештатной ситуации на воде — делать это лучше не голосом, а жестами: крик требует много сил и повышает риск захлебнуться.
- **При малейших признаках грозы** (тёмные тучи, гром, молния) немедленно выходить из воды и уходить с берега.