

"Рекомендации правил безопасного поведения на воде"

Водные развлечения и виды спорта популярны у многих взрослых и детей, однако количество связанных с ними несчастных случаев очень велико. Поэтому, прежде чем отправляться на пляж водоема или отправлять туда своих детей, познакомьтесь с правилами безопасности на воде, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или лодочной прогулки.

Особенно актуально соблюдение правил поведения на воде для детей. Вода – среда опасная, и, намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям.

1. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
2. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Маленькие дети, даже после нескольких уроков плавания, нуждаются в постоянном присмотре. Возлагать эту обязанность можно только на опытного и ответственного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.
4. Рассмотрите с ребенком плакаты по безопасности на воде, они должны способствовать запоминанию основных правил безопасности на воде в летнее время, как самими детьми, так и родителями.

Для того чтоб ребенок утонул достаточно глубины в 2,5 см.

Наши советы помогут Вам свести к минимуму вероятность того, что ребенок может утонуть.

Объясните ребенку основные правила при плавании:

1. Всегда необходимо плавать с взрослыми.
 2. Не нырять в незнакомых водоемах. Сначала необходимо нырнуть ногами вперед.
 3. Не толкайтесь и не прыгайте на других людей, когда находитесь в воде.
 4. Будьте готовы к действиям в чрезвычайных ситуациях. Научите детей обращаться за помощью к взрослым или звонить в скорую помощь.
- Не разрешайте ребенку использовать надувные приспособления для игры на воде, например, нарукавники. Они могут сдуться или же ребенок может на них заснуть. Более того, ребенок может привыкнуть к использованию таких предметов, которые могут стать причиной смерти. Например, ребенок, часто использующий нарукавники может научиться прыгать с разбегу в бассейн. Ребенок может прыгнуть в бассейн и вспомнить об отсутствии нарукавников в самый последний момент.
 - Научитесь плавать, если Вы еще этого не умеете. Также необходимо выучить технику спасения утопающих.

• Дети старше 4 лет должны посещать уроки плавания. Детям помладше хватит элементарных инструкций, когда в воде рядом с ними находятся родители. Как дети, так и взрослые могут потерять бдительность при нахождении в воде из-за ложного чувства безопасности.

Будьте всегда рядом, и тогда отдых на воде принесёт вам радость. А чтобы ваш отдых прошёл интереснее, играйте с детьми.

Вот несколько игр, которые помогут детям лучше адаптироваться в воде.

«Карусели»

Играющие берутся за руки и образуют круг, начинают движение по кругу под слова:

«Еле – еле, еле – еле

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом...

После того, как дети разгоняются и пробегут 2 – 3 круга, произносятся слова:

Тише – тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два! Нам пора,

Вот и кончилась игра».

С этими словами замедляют бег и постепенно останавливаются.

«Морской бой»

Для этой игры нужен бумажный кораблик. Дети стоят в воде, высота воды не выше груди. По команде руками начинают постукивать по воде так, чтобы брызги летели на бумажные кораблики, а вода их относил к берегу. Победитель определяется по количеству брызг, меткости их полёта или чей кораблик быстрее достигнет берега.

«Утята и щука»

Выбирается из игроков ведущий «щука», остальные «утята». У каждого за пояс плавок заткнут платок. Услышав слова: «День! Выходите, утята, плывите на озеро», дети ходят и прыгают в воде, имитируя повадки утят (чистят пёрышки, машут крылышками, ищут рачков, крикают и т.п.). По сигналу «Берегитесь: щука плывёт. Эх, проглочу!» игроки убегают на берег, стараясь, чтобы щука не выхватила у них платок. Если щуке это удаётся, происходит смена водящего.

