

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

родителям (законным представителям)

несовершеннолетних по безопасному поведению детей на водоемах

В период желанных летних каникул непреодолимо манит к себе освежающая прохлада воды. Однако, отправляясь к берегам водоемов, помните, что вода приносит не только радость, но и может быть источником непоправимой трагедии. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать следующие правила:

- Для купания лучше выбирать заведомо безопасные или специально отведенные места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильных течений и водоворотов.
- Начинать купаться следует в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20 – 25⁰ С.
- После еды можно купаться не ранее чем через 1 – 1,5 часа.
- Не купайтесь натошак. Перед купанием надо отдохнуть.
- Не рекомендуется входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физических нагрузок.
- Не умея плавать, или плохо плавая, не заходите в воду выше пояса.
- Не заплывайте за буйки и другие ограждения, обозначающие акваторию пляжа.
- Не подплывайте близко к проходящим судам.
- Не заплывайте слишком далеко от берега, рассчитывайте свои силы на обратный путь.
- Не находитесь долго в воде – это приводит к переохлаждению организма и усталости, может вызвать судороги.
- Не находитесь, долгое время на солнце, это может привести к тепловому удару.

Ребята! Будьте осторожны на воде!

Помните, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде!