

сандалии натрут ногу, да и вообще - просто приятнее бегать под теплым дождем босиком - по себе помню.

И самое главное:

- не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды.
- купаться следует только в специально оборудованных местах;
- на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения.

Следите за играми детей даже на мелководье. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей, - при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.

И еще о плавсредствах. В продаже имеются круги - лодочки с пластиковыми "трусиками" или отверстиями для ног. Во-первых, пластиковые "трусики" натирают ребенку кожу между ножек и могут травмировать ее, а вторые, помимо этого, склонны к опрокидыванию. Более того, многие специалисты настаивают на том, что вертикальное положение в круге неестественно для пловца, длительное привыкание препятствует обучению плаванию по всем правилам, в горизонтальном положении.

Правила безопасного поведения на воде:

На пляжах и в местах массового отдыха **запрещается:**

- купаться в местах, не отведенных для купания в соответствии с Правилами;
- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие отведенный для купания участок акватории водного объекта;
- подплывать к судам и иным плавучим средствам;
- прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
- не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра;
- приводить на пляж и купать собак и других животных;
- плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого средствах (предметах);
- ловить рыбу на пляжах;
- загрязнять и засорять поверхность и берега водных объектов общего пользования и территорию пляжа;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать на водных объектах неприемлемые действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- прыгать в лодку и нырять с лодки;
- долго купаться в холодной воде.

Не предвиденные ситуации.

Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, я считаю, что угроза водоворотов сильно преувеличена. И попасть в него - большая удача. В смысле - большая неудача.

Не стоит пытаться переплыть реки, озера и океаны на спор. Вы можете проспорить. В связи с этим, очень советую, прежде чем совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде. Лучше всего лежать на спине. Для чего набрать побольше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плаву часами.

При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейнах. В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор пока у вас в легких есть воздух - утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха. И снова всплыть спиной вверх. И так, потихоньку помаленьку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе. Для того чтобы избежать несчастного случая на воде, прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги

Если тонет человек:

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Меры обеспечения безопасности детей на воде.

Безопасность детей на воде обеспечивается выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

- Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут.
- Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.
- Перед началом купания детей проводится подготовка пляжа.
- По окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на свои участки купания и проходят инструктаж по правилам поведения на воде.
- Купание детей должно вестись под непрерывным наблюдением плаврука, физрука, вожатых и медицинских работников.
- Детям запрещается нырять с перил, мостиков, заплывать за границу плавания.
- После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.
- Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.
- Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.
- Детям более старшего возраста одевайте яркие и заметные плавки, купальники.
- Детям - близнецам не одевайте ничего одинакового цвета - пусть на них будут хотя и одного фасона, панамы, круги, нарукавники, пляжная одежда.
- Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.

Во время купания детей на участке запрещается:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- проведение игр и спортивных мероприятий.

Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила дном. Плавруком и вожатыми проводится обследование места купания и осуществляется наблюдение за купанием детей.

12 правил купания детей в открытых водоёмах.

Купание детей в открытых водоёмах (море, реке, озере) благоприятно сказывается на их самочувствии и настроении. Но чтобы получить желаемый результат, необходимо соблюдать некоторые правила. Эти правила не зависят от того куда Вы поехали в Сочи или Актау, они универсальны на любом водоеме.

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.
2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25 С и температуре воды не меньше 22 С.
3. Купание должно происходить в утренние часы.
4. Перед купанием желательно немного отдохнуть (минут 15).
5. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.
6. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.
7. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.
8. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.
9. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.
10. Нельзя купаться натошак. После приёма пищи должно пройти не менее часа.
11. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.
12. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов.

Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. При правильном подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.

