

Мамы и папы! Бабушки и дедушки!

Наступило лето - прекрасная пора для детей, но вместе с тем, появилось больше забот и тревог за безопасность детей.

Подготовьте детей к летнему периоду, повторите правила безопасного поведения на воде.

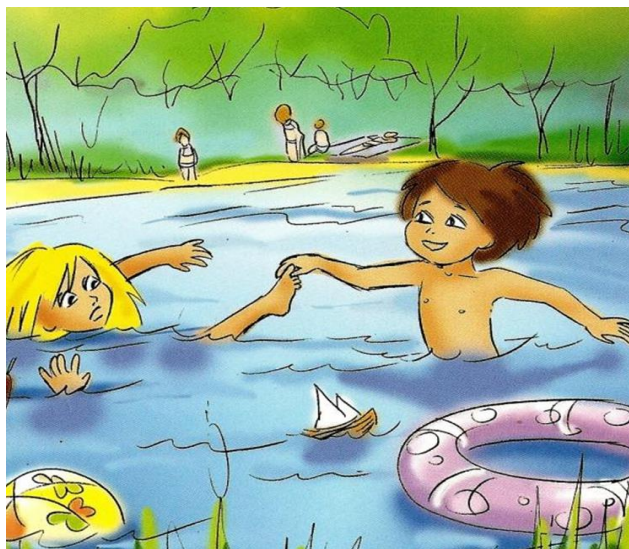
Правила поведения на воде для детей:

- прежде чем войти в воду, следует сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- нельзя нырять, если недостаточная глубина водоема или не обследовано дно;
- продолжительность купания не должна превышать 30 минут;
- не следует заплывать за установленные знаки ограничения;

- во избежание перегревания на пляже необходимо надевать [головой убор](#);

- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

- Не устраивай игр в воде, связанных с захватами.



Категорически запрещено:

- купание детей без надзора взрослых;
- купание в незнакомых, запрещенных местах;



Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, и нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуа-

ции нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Уважаемые родители!

Не оставляйте детей без контроля и вы сможете избежать непредвиденных ситуаций.

ПОМНИТЕ! ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - В ВАШИХ РУКАХ.

Бюджетное учреждение Омской области "Комплексный центр Социального обслуживания населения Называевского района"

«Правила поведения на воде!»

(Памятка для детей)



Адрес: г. Называевск
ул. Пролетарская, 66
Факс: 8(38161) 2-16-61
Телефон: 8 (38161) 2-23-63
Тираж-50



г. Называевск
2018 г.