Безопасное поведение на водоемах



Лето и отдых на берегу речки или озера – это здорово, но люди каждый год погибают на воде.

Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены.

**Правила безопасного поведения на воде**

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:

- купаться необходимо в местах, которые специально для этого оборудованы.

- если вы первый раз приехали и вы не знаете место, перед купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.

- не ныряйте в незнакомых местах.

- если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.

- если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.

- если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.

- не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

**Безопасность детей на водоемах**

Правила безопасного поведения на водоемах актуальны и для детей. необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

- купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.

- не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.

- не разрешайте детям нырять.

- после длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.

- продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.

- не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

- во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.

- не окунайте ребенка в воду с головой.

- после выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

**Отдых на берегу реки** – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы и соблюдать все требования безопасного поведения на воде!

**УЗ «Дятловская ЦРБ» врач педиатр Радомская Н.Л.**