

Консультация для родителей «Безопасность на воде в летний период»

Пожалуй, один из самых лучших видов отдыха в жаркий летний день – это отдых на воде. Купаясь, загорая, катаясь на лодках или катамаранах, вы не только весело проводите время, но и укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость.

Я предлагаю ознакомиться с некоторыми **правилами**, выполнение которых обеспечит приятный и **безопасных отдых у воды вам и вашим детям:**

1. Купайтесь только в разрешенных местах;
2. Перед походом в воду внимательно осмотрите берег и пляж, важно, чтобы в местах купания не было острых камней, осколков и других опасных предметов;
3. Если ребенок еще не знаком с морем/озером, желательно начинать купаться в течение 2-3 минут и постепенно увеличивать время проведения в воде до 10-15 минут;
4. Старайтесь делать перерывы между заходами на 20-30 минут, чтобы давать ребенку отдохнуть и согреться;
5. Минимальная температура воды для купания с детьми – 21 С°, оптимальная – 24-26 С°;
6. Температура купания для детей младше 3 лет – 28-30 С°;
7. В первые дни делайте 1-2 захода в воду с большими перерывами, по мере адаптации ребенка к воде количество заходов можно увеличить;
8. После каждого купания вытирайте ребенка полотенцем и надевайте на малыша сухой купальник/плавки;
9. Не забывайте о головном уборе, очках и обязательно одевайте малыша в хлопчатобумажные легкие вещи даже в жаркую погоду.
10. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
11. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут закончиться трагедией.
12. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема.

Следуйте простым рекомендациям, чтобы обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка, что позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.