

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

О мерах предосторожности на воде:

- Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- Начинать купаться следует при температуре воздуха $+20^{\circ} - +25^{\circ}$, воды – $+17^{\circ} - +19^{\circ} \text{C}$. Входить в воду нужно осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться.
- В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть.
- Нельзя ходить к водоему одному.
- Не забывайте про головной убор.
- Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.
- Еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

