

## **О безопасности на воде**

Наступило долгожданное время – пора отдыха, отпусков, школьных каникул. И именно летом возрастает вероятность различных несчастных случаев, травм, солнечных ожогов, происшествий на воде.

В это время необходимо проявлять повышенную бдительность и осторожность. Нарушение правил поведения на водоемах влекут за собой тяжелейшие последствия. Поэтому каждый человек должен соблюдать меры безопасности, а также уметь оказывать помощь пострадавшим. И ни в коем случае не допускать нахождение у воды детей без присмотра взрослых!

Умение плавать – это способ самосохранения на воде, необходимый навык. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь. Многие родители сознательно не учат детей плавать, боясь, что ребенок может утонуть, сами, того не осознавая, наносят ему большой вред.

Между тем всего за 5-7 дней можно обучить ребенка держаться на воде, а также простейшим элементам плавания. Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить детям меры предосторожности, действия в экстремальных ситуациях.

Например, при падении в воду вести себя спокойно, не поддаваться панике, звать на помощь; оказавшись в воде – набрать в легкие побольше воздуха и попытаться принять вертикальное положение, дышать глубже или задерживать воздух в легких – это создает плавучесть; ни в коем случае нельзя делать резких движений, поскольку колебания воды усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.