

### 03.06. 2019 г. 1 июня – официальное открытие купального сезона

В рамках акции «Безопасность детства» в МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары воспитатели провели профилактические мероприятия по безопасности на водных объектах. Дети с интересом слушали педагогов и узнали следующие правила поведения во время купания:

- Отдыхая у воды, необходимо соблюдать режим купания, но и загара. Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. В первые дни в течение 5-10 минут, последующие - на 5 минут больше. Обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную панаму. Избегайте тугих, плотно закрывающих голову повязок. Если голову не защитить от солнечных лучей, то можно получить солнечный удар. Не забудьте и солнцезащитные очки - они предохранят слизистую оболочку глаза от воспаления.
- Купаться разрешается только на пляжах и специально оборудованных местах для купания - там безопасность на воде обеспечивают работники спасательных станций и постов.
- В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.
- Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил.
- Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.
- Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.
- Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите.
- Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.