

НА ОТДЫХ

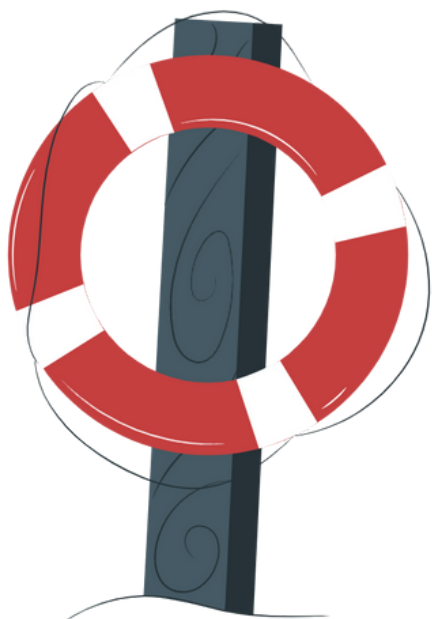
С РЕБЕНКОМ

Правила безопасности при **купании**



Не купайтесь в отдалённых пещерах, вблизи скал, в малоизученных местах и в местах, отмеченных табличками **«Купание запрещено»**.

Не плавайте у входа и внутри коридоров передвижения лодок, катеров и других плавательных средств.



Не заплывайте за буйки, огораживающие купальную зону.

Старайтесь **не плавать у берегозащитных волноломов**

— они могут состоять из камней с острыми краями.



Избегайте купания в тёмное время суток.

Не купайтесь сразу после приёма пищи. Категорически запрещено употреблять алкогольные напитки перед купанием.

Не купайтесь в водоёме, если температура воды меньше 18°C.

Оптимальная для купания температуры воды начинается с 22°C. Для купания детей лучше всего подходит вода 24–26°C.

Плавайте **параллельно берегу**, не удаляйтесь от него. Остерегайтесь высоких волн. При сильном течении или волнении воды не заходите в воду глубже, чем до пояса.



Если дети пользуются **надувными средствами для плавания**, придерживайте эти средства рукой или с помощью прикрепленного к ним троса.

Не оставляйте детей на надувных плавательных средствах без присмотра.



НА ОТДЫХ

С РЕБЕНКОМ


Взять на пляж с детьми. Список!



 **Питьевая или негазированная минеральная вода (1,5–2 литра)**

 **Лёгкая еда для перекуса**


Например, фрукты, овощи, несладкое печенье

 **Антибактериальные влажные салфетки, бумажные салфетки**

 **Немного дезинфицирующих средств на случай ссадин, царапин и других повреждений кожи**

(Мирамистин, Банеоцин, хлоргексидин)



-  **Солнцезащитные кремы**
-  **Солнцезащитные очки,
головные уборы**
-  **Сменный купальник или плавки**
-  **Сланцы или купальные тапочки**
-  **Надувные плавательные
средства**
-  **Игрушки для игр в песке,
для подростков можно взять
книгу или кроссоворды**

