

## **Безопасное лето.**

Сегодня я, воспитатель МБДОУ №207, высшей квалификационной категории Хорушкина Л.А, дорогие родители и гости хочу напомнить ещё раз о безопасном отдыхе с детьми на водоёмах летом.



С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоёмам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжёлыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

**Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаюсь к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

### **Категорически запрещено купание:**

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

### **Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

### **Физ. минутка «Дождь»**

Капля - раз, капля - два, очень медленно сперва, (Хлопки руками на каждое слово)

А потом, потом, потом - все бегом, бегом, бегом. (Бег)

Стали капли попевать, капля каплю догонять. (Хлопки руками на каждое слово)

Кап-кап, кап-кап. (Свободные движения пальчиками)

Зонтики скорей раскроем, от дождя себя укроем. (Соединить руки над головой)

- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;

- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

- нырять и долго находиться под водой;

- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

- долго находиться в холодной воде;

- купаться на голодный желудок;

- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплыва);

- подавать крики ложной тревоги;

- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха для взрослых:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

## Центральный пляж



Единственное место, где официально разрешено купаться ульяновцам — это центральный пляж, по-другому именуемый **«Золотые пески»**. Прибрежная зона усыпана песком, а вход в воду каменистый. Там, где спуски очень крутые, установлены лестницы для удобного захода в Волгу. С каждым годом на территории появляется все больше развлечений. Помимо бассейна и площадок для игр, есть множество кафе и баров. Также можно развлечься на взрослом и детском батуте.

Добраться до главного в Ульяновске места отдыха можно на автобусах № 30, № 46, № 470, № 22 и № 25. Сойти нужно на остановке **«Центральный пляж»**. На машине следует двигаться по **Димитровградскому шоссе**, и после той же остановки повернуть вправо на тропу, ведущую к зоне отдыха.

## Пляж «Березовая роща»



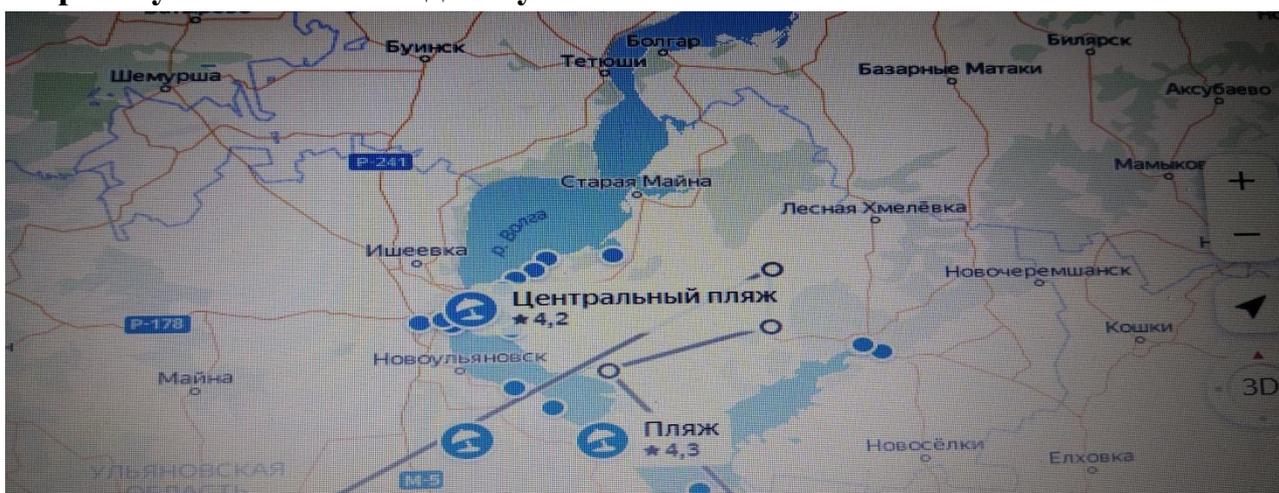
Пляж **«Березовая роща»** расположен на **окраине соснового бора**, на одноименной базе семейного отдыха. Гости, прибывшие сюда, могут искупаться в зеркальном пруду с кристально-чистой водой. А на песчаном берегу можно принимать солнечные ванны. В 19.00 купальная зона закрывается. Приезжие гости любят играть в волейбол, так как спортивная площадка здесь хорошо оборудована.

## Пляж «Александровский»



Самую красивую природу Ульяновска можно увидеть на пляже в «Александровском» парке. Посетители могут искупаться в искусственном озере с песчаным побережьем. На территории есть летнее кафе, где можно перекусить, а сама зона отдыха оборудована туалетом, столиками и беседками. Вход сюда только платный .

### Карта с указанием мест для купания.



### Меры безопасности при купании.

- Если поблизости нет оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место там, где чистая вода, нет сильного течения, с постепенным уклоном, ровным песчаным дном, небольшой глубиной (до 2 м). Не зная глубины, в воду заходите осторожно!

Обязательно научите ребенка плавать. Если ваш ребенок умеет плавать, пребывание в воде для него уже более безопасно. Но, тем не менее, это не должно успокаивать родителей.

Приятного вам отдыха на водоёме.

## Правила поведения на воде



Источник: <https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2021/12/18/konspekt-zanyatiya-pravila-i-mer>