

Жазғы кезеңде суда балалардың мінез-құлық ережелері

Құрметті ата-аналар!

Жазғы кезең басталуына байланысты демалушылар суға жақын демалуға асығады. Егер Сіздер жазғы кезеңде суда балалардың қауіпсіздік ережелерін сақтамасаңыз, су айдындарында болу қуанышы сіздің демалысыңызға көлеңке түсіруі мүмкін:

- балаларды су қоймаларына қараусыз жібермеуін сұраймыз;
- жабдықталған жағажайда шомылуға және күн батуға жақсы; ешқашан бейтаныс жерлерде шомылмаңыз!
- ластанған су қоймаларында шомылмаңыз!
- егер сіз жүзе алмасаңыз, суға белден жоғары кірмеуіңіз керек;
- суға шомылу кезінде балаларға рұқсат бермеңіз және шулы ойындарды өзіңіз ұйымдастырмаңыз-бұл қауіпті!
суда болу үшін 10-20 минуттан артық емес уақыт ұсынылады, гипотермиямен конвульсиялар пайда болуы мүмкін;
- сіз көпірлерден, пирстерден, тіпті өткен жазда шомылған жерлерде де суға түсе алмайсыз, өйткені бір жыл ішінде су деңгейі өзгереді, суда бөгде заттар болуы мүмкін;
- егер сіз құйынға түсіп қалсаңыз, саспаңыз, өкпеге көбірек ауа жинап, тереңдікке түсіп, жағына қарай күшті серпіліс жасап, су бетіне жүзіп шығыңыз;
- сіз алысқа жүзбеңіз, өйткені жағаға оралу үшін күшіңізді есептей алмайсыз, бұл бұлшықеттің шамадан тыс әлсіреуіне әкелуі мүмкін;
- егер сіз шаршағаныңызды сезсеңіз, жағалауға мүмкіндігінше тез жүзуге тырыспаңыз, арқаңызда жатып суда "демалыңыз" ;
- егер сізді күшті ағыс алып кетсе, онымен күресуге тырыспаңыз, жағалауға жақындап, төмен қарай жүзу керек;

ЕСТЕ САҚТАУ КЕРЕК!

1. сіз тек рұқсат етілген жерлерде шомыла аласыз;
2. сіз бейтаныс жерлерде суға түсе алмайсыз-түбінде батып кеткен бөренелер, тастар, ағаштар және т. б. болуы мүмкін;
3. жағадан алыс жерде үрлемелі жүзу құралдарымен жүзіп өтпеңіз – олар ақаулы болуы мүмкін, ал бұл жақсы жүзе білетіндер үшін де өте қауіпті;
4. дауылды ауа райында немесе қатты толқын қағылатын жерлерде шомылуға болмайды;
5. егер сіз күшті ағымда суда болсаңыз, ағымға қарай жүзуге тырыспаңыз. Бұл жағдайда сіз ағынмен жүруіңіз керек, бірақ біртіндеп жағаға жақындау үшін;
6. егер сіз құйынға түсіп кетсеңіз, көбірек ауа алыңыз, суға түсіп, басқа жағына қарай бұрылуға тырысыңыз;
7. таңертең немесе кешке күн жылы болған кезде шомылу жақсы, қызып кету қаупі жоқ;
8. судың температурасы 17-19 градустан төмен болмауы керек, суда 20 минуттан артық емес болу ұсынылады;
9. күн ұзақ уақыт өткеннен кейін суға кіруге немесе секіруге болмайды, өйткені суда салқындаған кезде бұлшықеттің жиырылуы пайда болады, бұл жүрек ұстамасын тудырады;
10. жалған дабыл беруге болмайды.

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН

Судағы қауіпсіз жүріс – тұрыс ережелерін бұзу-адамдардың, соның ішінде балалардың қаза болуының басты себебі.