

### *Отработайте движения на суше*



Ребенку необходимо дать несколько заданий по отработке техники на суше: правильно отталкиваться от воды, дышать и задерживать дыхание (это можете сделать вы или профессиональный тренер). После того как ребенок несколько раз отработает технику на суше, можно позволить ему заходить в воду.

### *Выбирайте доску для плавания вместо нарукавников и жилетов*



Доска не дает уйти под воду, но при этом не ограничивает в движениях. Она дает точку опоры и заставляет ребенка шевелить ногами, чтобы двигаться. С ней он научится не бояться воды и контролировать свои движения.

### *Отработайте на мелководье движения ногами*



Первое, что нужно сделать, — научить ребенка двигаться с помощью ног. Сложного здесь ничего нет: двигать ногами можно либо как лягушка сгибая их в коленях и подтягивая к ягодицам, либо плавать с вытянутыми ногами, перебирая ступнями.

### *Не учите ребенка зажимать нос рукой во время ныряния*



Многие дети, опускаясь в воду, зажимают нос. Так делать не нужно. Во-первых, плавать с одной рукой не получится. Во-вторых, есть риск рефлекторно вздохнуть и набрать в нос воды, если убрать руку. Поэтому лучше сразу научить ребенка правильно задерживать дыхание. Для этого нужно сделать глубокий вдох и, не выдыхая, погрузиться в воду. Некоторые думают, что, если нос будет открыт, в него зальется вода, но физиологически это невозможно.

### *Поддерживайте ребенка под спиной или животом, чтобы научить держаться на воде*



Чтобы ребенок не боялся воды, заходите в водоем вместе с ним. Сначала отработывайте движения на небольшой глубине, поддерживайте под животом или спиной. Если ребенок уже умеет правильно двигать руками и ногами, повторить это в воде ему не составит большого труда. Как только вы заметите, что малыш стал более уверенным, можно увеличивать глубину. Спустя несколько занятий ребенок научится самостоятельно держаться и двигаться на воде и перестанет ее бояться.

### *Не учите ребенка "бить" по воде руками и ногами*



Не умеющие плавать, «молотят» по воде руками и ногами. Так они создают море брызг, тратят силы, но практически не двигаются с места. Секрет движения под водой заключается в том, чтобы от нее отталкиваться. Человек делает это с помощью стоп и ладоней. Отталкиваться от воды нужно так же, как и от любой другой поверхности, поскольку, когда мы находимся под ней, она становится упругой. Именно поэтому важно отработать правильные движения, прежде чем начинать плавать.

*Возьмите несколько уроков у тренера перед поездкой на отдых*



Перед поездкой к водоему лучше взять несколько уроков у профессионального тренера. Суперпловцом за 3–4 занятия ребенок не станет, но научится держаться на воде, нырять, задерживать дыхание и контролировать свое тело в новой обстановке он сможет.

*Если вы стали тонуть:*

- сохраняйте спокойствие;
- широко раскиньте руки и ноги;
- не выдыхайте полностью – в легких должен оставаться воздух;
- загребайте воду под себя руками, плывите к берегу



## Для безопасности вашего ребенка на воде



★ не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоема один



★ наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида



★ пресекайте шалости детей на водоемах



★ запрещайте нырять с ограждений, мостов или берега



★ обезопасьте своего ребенка на воде, оденьте на него спасательный жилет



★ будьте хорошим примером для своих детей

## Запрещается:



★ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения



★ цепляться за лодки и сидеть на борту



★ прыгать в воду с лодок, катеров, катамаранов



Министерство по чрезвычайным ситуациям  
Республики Беларусь

# ИЗУЧИ ЗАПОМНИ ПРИМЕНИ

