

Как приятно жарким днём посидеть в шезлонге на пляже, окунуться в воду, поплавать, полюбоваться бескрайней водной гладью! Спокойствие, комфорт и безмятежность! Таким будет ваш отдых на пляже, если соблюдать простые правила, которым посвящена эта памятка.

С общими правилами безопасного отдыха можно познакомиться в нашей [памятке «Мы едем отдыхать!»](#). А сегодня мы подробно обсудим те правила, которые касаются пребывания на пляже. Правила надо соблюдать не только на морском побережье, но и на берегу реки, озера, водохранилища, пруда!

1. Не мешаем отдыхать другим!

- Соблюдайте чистоту, собирайте весь мусор в пакет, который можно выбросить в контейнер при выходе с пляжа. На пляже мусор может стать причиной травмы.
- Зонты, шезлонги, лежаки, циновки и другие вещи не следует размещать на расстоянии менее 3 метров от воды, чтобы не мешать проходу к воде отдыхающих и спасателей.
- Всегда обращайтесь внимание на предупреждающие знаки и объявления:
 - На некоторых пляжах пребывание с животными запрещено.
 - Многие курорты запрещают въезд на пляж на любых транспортных средствах.
 - На многолюдных пляжах могут быть запрещены пляжные игры (волейбол, баскетбол, футбол и т. д.), но рядом с пляжем могут быть специально отведённые для игр площадки.

2. Соблюдаем 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. Вблизи волноломов могут быть значительные течения и углубления дна.
- Избегайте купания в тёмное время суток. Не купайтесь сразу после приёма пищи. Категорически запрещено употреблять алкогольные напитки перед купанием.
- Плавайте параллельно берегу, не удаляйтесь от него. Остерегайтесь высоких волн. При сильном течении или волнении воды не заходите в воду глубже, чем до пояса. Мощное течение может сбить с ног даже опытных пловцов.
- 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.
- 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. Если мяч, круг или пустой надувной матрас уносит ветром, не пытайтесь их догнать.

3. На пляж с детьми обязательно берём с собой:

- питьевую или негазированную минеральную воду (1,5–2 литра),
- лёгкую еду для перекуса (например, фрукты, овощи, несладкое печенье),
- антибактериальные влажные салфетки, бумажные салфетки,
- одноразовую посуду, пакет для мусора,
- солнцезащитные кремы (для детей – соответственно детский крем!),

- надувные плавательные средства,
- игрушки для игр в песке, для подростков можно взять книгу или кроссворды,
- сменный купальник или плавки,
- солнцезащитные очки, головные уборы,
- сланцы или купальные тапочки,
- немного дезинфицирующих средств на случай ссадин, царапин и других повреждений кожи (Мирамистин, Банеоцин, хлоргексидин) Помните, что любые медицинские средства необходимо беречь от детей.

Берегите себя и будьте здоровы! Приятного вам отдыха и интересных путешествий!

*Автор: **Берлянд Юлия Борисовна**,
клинический психолог,
психолог-консультант,
старший научный сотрудник
Института воспитания РАО*