**Безопасность детей на воде**

|  |
| --- |
| Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте. |

**Правила безопасности на воде**

При пребывании у воды и на воде необходимо соблюдать ряд простых правил, чтобы предупредить несчастные случаи и сохранить здоровье.

• Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20–25 градусов, а воды – не ниже 18 градусов.  
• Купайтесь только в разрешенных для этого местах и на оборудованных пляжах.  
• Не следует купаться раньше, чем через 1,5–2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.

• В воде можно находиться 15–20 минут. Не купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.

• Не используйте для плавания надувные матрацы, автомобильные камеры, доски.  
• Не устраивайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом рук, ног, головы купающегося.

• Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться, плыть против течения. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.  
• Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

• Не заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы. Не прыгайте с лодок, катеров, причалов и других сооружений.  
• При появлении судороги необходимо выйти из воды. Если нет возможности сделать это немедленно, плывите к берегу способом «Лежа на спине».

**Советы родителям**

• Купаться следует только на санкционированных пляжах, лучше утром или вечером, когда солнце греет, но уменьшаются шансы получить солнечный удар.  
• Обязательно научите ребенка плавать.

• Проверьте воду сами, прежде чем разрешать ребенку заходить в нее (температуру, течение, глубину, мелководье). Если ребенок не умеет плавать, заходите с ним в воду вместе, при этом вода должна быть не выше пояса.  
• Не разрешайте детям заплывать за глубину даже в присутствии взрослых.  
• Ребенок должен находиться под вашим постоянным контролем, наблюдайте за ним. Не доверяйте присмотр за ним чужим людям.

• Запрещайте ребенку купаться в холодной и даже прохладной воде. У детей быстро появляются судороги. Общее время пребывания в воде не должно превышать 10-15 минут.

• Не позволяйте ребенку заплывать далеко от берега, подплывать к моторным лодкам, катамаранам.

• Не разрешайте ребенку плавать на бревнах, досках, надувных матрацах, камерах и т.д.

• Когда малыш играет возле воды, на нем должен быть спасательный жилет или нарукавники.

• Не разрешайте ребенку заходить в воду сразу после приема пищи.

***Будьте осторожны и помните, что соблюдение данных элементарных правил поможет избежать трагедии на воде!***

**Правила спасения утопающего**

• 4-5 минут - это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения.

• Если вы вдруг начнете тонуть, подайте сигнал голосом или рукой, пока вас не увидят или услышат на берегу.

• Если во время плавания ногу свело судорогой, надо на пару секунд погрузиться в воду с головой, чтобы распрямить ногу и сильно потянуть ступню на себя за большой палец.

• Если вы умеете плавать, научитесь оказывать помощь утопающим. Тонущего человека лучше всего обхватить сзади за плечи, чтобы он не смог вцепиться в вас и потянуть на дно.

• На берегу не забудьте прочистить его нос и рот от песка и тины, а затем выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

• Только после этого нужно положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову и начинать делать искусственное дыхание, сочетая с непрямым массажем сердца. Если есть возможность, лучше доверить это специалистам - спасателям или медикам.