**Соблюдайте правила безопасности на водоемах**

Наступило долгожданное лето. А это - отпуск, пляж, речка...
Купание в пруду или речке - очень приятное занятие. Палит солнце, а вы погружаетесь в прохладную воду и жара уже не кажется такой утомительной. Не правда ли? Однако надо помнить, что температурный контраст опасен даже для совершенно здоровых людей, не говоря уже о тех, чье здоровье ослаблено. В то время, когда человек заходит в холодную воду после длительного нахождения на солнце может произойти резкий спазм сосудов и мышц, что в свою очередь может привести к шоку, судороге и сердечному приступу.
В водоем можно окунаться, только предварительно охладившись в тени, а чтобы избежать неприятностей, заходите в воду медленно. Только после того, как покажется, что ногам уже не прохладно, можно неспешно погружаться в воду всем телом.

Родители помните, что дети очень любят воду и если им дать волю, то они будут плескаться в ней весь день. А детский организм охлаждается гораздо быстрее, чем взрослый. Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5 минут. Малышам не желательно прибывать в воде дольше 10-15 минут, подростки могут купаться до получаса.
 Наблюдайте за своими детьми, когда они играют на берегу, не выпускайте их из вида. Не позволяйте детям нырять с ограждений или берега и старайтесь пресекать шалости на воде. Предупредите, что плавать можно только в специально оборудованных местах, недалеко от берега. Объясните ребёнку, что не стоит хвастаться перед друзьями умением плавать и устраивать соревнования. Объясните, как безопасно себя вести на воде и что делать, если кто-то начал тонуть. Малышей одних в воду отпускать категорически нельзя. Не купайтесь на необорудованных пляжах. Научите ребёнка, что если кто-то тонет, то нужно вызывать спасателей по телефону 101 или 112.

 Будьте осторожны. И, конечно же, сами соблюдайте эти правила – пример родителей всегда лучше всяких слов. И самое главное – не разрешайте детям одним без взрослых ходить на водоемы и не оставляйте детей одних.