**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

По данным МЧС, основными причинами гибели детей на воде являются: **неумение плавать, оставление детей без присмотра, купание в необорудованных и запрещенных местах, несоблюдение температурного режима, незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.**

***Уважаемые родители ! Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться только в специально оборудованных местах для купания и только в присутствии взрослых ! Не оставляйте детей без присмотра . Родители должны следить за купающимися детьми , находясь поблизости .***

**Обязательно научите ребенка плавать**. Если ваш ребенок умеет плавать , пребывание в воде для него уже более безопасно. Но , тем не менее , это не должно успокаивать родителей . С не умеющим плавать ребенком вместе заходите в воду , при этом вода должна быть не выше пояса ребенка , не запускайте его глубже . С недавно научившимся ребенком плавайте сами , будьте на расстоянии вытянутой руки , чтобы в

любой момент прийти на помощь. При купании тщательно наблюдайте за ребенком . Не надейтесь на то , что дети будут сами присматривать друг за другом . Чтобы не утонуть , заплыв слишком далеко или устав , надо уметь отдыхать на воде . Дети быстро устают , хотя могут это и не чувствовать . **Научите ребенка отдыхать на воде** . Покажите , как это делать , и каждые 15 минут купания объявляйте такой отдых . В это время удобно пересчитать всех купающихся детей. Пересчет надо делать регулярно . Научите ребенка **правильно нырять .** Самое главное : **научите ребенка не бояться звать на помощь,** если он попал в беду. На пляже всегда **берите с собой сотовый телефон ,** чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь «03». Каждый взрослый должен **научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему .** Объясняйте ребенку , что нельзя нырять в незнакомых местах –на дне могут оказаться бревна , камни , коряги. Не разрешайте прыгать с подвесного моста . Не разрешайте ребенку плавать на надувных матрацах , автомобильных камерах , надувных игрушках –подручное средство может оказаться неисправным , порваться , и человек внезапно окажется в воде , а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать . Купайтесь только в разрешенной специально оборудованной зоне отдыха – на пляже , **где имеется служба спасения на воде.** Если поблизости нет оборудованного пляжа , выбирайте безопасное для купания место там , где чистая вода , нет сильного течения , с постепенным уклоном , ровным песчаным дном , небольшой глубины

(до 2 м). **Не зная глубины , в воду заходите осторожно** ! Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20⁰С, а воды – не ниже 18⁰С. Лучшее время для водных процедур – утро и вечер . Если долго находились на солнце , нельзя сразу же лезть в воду . Какой бы прогретой она ни была , все равно будет составлять серьезный температурный контраст с телом . Поэтому лучше минут 10 провести в тени , а потом постепенно входить в водоем , обливаясь водой. Нельзя купаться сразу после еды !

**ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ НАДО ЗАПРЕТИТЬ !** Нельзя купаться ребенку в воде до появления «гусиной кожи» , иначе произойдет переохлаждение организма . А это может привести к заболеваниям органов дыхания , мочеполовой системы. Общее время пребывания в воде не должно превышать 10-15 минут . Запрещайте ребенку купаться в холодной и даже прохладной воде . У детей очень быстро появляются судороги. Отучите ребенка без повода кричать в воде . Вода может попасть в легкие , и ребенок может захлебнуться .

Приучите ребенка к тому , что крик – это сигнал о помощи . Никогда не позволяйте детям играть в игры с удержанием «противника» под водой –он может захлебнуться.

Запрещайте ребенку заплывать далеко от берега , подплывать к катамаранам и моторным лодкам . Не позволяйте ребенку заплывать на большую глубину . Не разрешайте ребенку купаться в заболоченных и заросших местах.