**Безопасность на воде**

Лето - пора знойного солнца, отпусков,   
поездок на море, речку, озеро. Но вместе с этим,   
купание, которое доставляет детям столько   
удовольствия, может быть очень опасно! Вы   
можете сохранить жизнь ребенка, если объясните   
ему элементарные правила безопасности на воде.   
  
**Правила безопасности при купании в открытых водоемах:**  
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет   
опасности перегрева. Находясь на солнце, применяйте меры   
предосторожности от перегрева и теплового удара;   
  
- при температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде можно находиться не более 15 – 20 минут. Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;   
  
- избегайте переохлаждения, которое опасно не только риском получить   
простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые   
являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытритесь и согрейтесь на солнце или оденьте одежду;   
  
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;   
  
- купаться можно часа через полтора после еды;   
  
- всегда разъясняйте детям правила поведения на воде и не подавайте им дурной пример;   
  
-для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для   
применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и,   
желательно, несколько автономных камер, чтобы ребенок не утонул при   
проколе одной из них;   
  
- опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных   
шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать;   
  
- всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться;   
  
- старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет;   
  
- плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, где есть спасатель и медицинский пункт;   
  
-следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели;   
  
-на природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно, нет сильного течения. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов.

Никогда не оставляйте детей одних возле воды и в воде;   
  
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах;   
  
- следите за играми детей даже на мелководье;   
  
- учиться плавать дети могут только под контролем взрослых;   
  
- не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего   
человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи;   
  
- не разрешайте детям нырять с мостов, причалов, подплывать к лодкам,   
катерам и судам;   
  
- никогда не позволяйте детям нырять в надувные бассейны;   
  
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет, и ему   
требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!   
  
**Последовательность действий при спасении тонущего:**-вызвать экстренные службы спасения ("скорую", МЧС и др.)   
- войти в воду;   
- подплыть к тонущему ;   
- при необходимости освободиться от захвата;   
- транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой;   
- оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт   
(больницу).

Помните, что жизнь и безопасность детей зависит, прежде всего, от   
нас, взрослых. Большинство несчастных случаев происходит именно в   
тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись.