**Правила безопасности на воде для детей**

**Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде**

Купаться надо часа через полтора после еды;

Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;

При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;

Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой [водой](https://smolenskoe.bezformata.com/word/vodi/2312/), глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;

Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

Основные правила безопасности детей на воде

Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;

Нельзя близко подплывать к судам;

Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;

Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;

Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;

Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;

Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;

Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;

Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

**Родители!**

Объясняйте детям, что:

– На воде нельзя в шутку топить своих приятелей, неожиданно набрасываться на них, дергать плывущих за руки и за ноги, сталкивать в воду.

– Нельзя в шутку звать на помощь.

– При приближении катеров, моторных лодок, барж и иных судов следует проявлять особую осторожность: маленьких детей может захлестнуть волной, а тех, кто находится в воде, может затянуть подо дно судна.

– Нельзя купаться в грозовую погоду и при высоких волнах.

– Нельзя заплывать за буйки.

– Нельзя прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

**Семь простых советов о том, как вести себя во время купания, чтобы отдых не обернулся бедой:**

1. Для купания выбирайте только специально подготовленные места - оборудованные пляжи и берега водоемов. Купание на "диких" пляжах может закончиться неудачно - непроверенные водоемы полны острыми подводными камнями, корягами и другим мусором.
2. Для комфортного купания температура воды должна быть не ниже 18°. При этом первый заход в воду должен длиться не более 5 минут.
3. После солнечной ванны не бросайтесь сразу в воду. Лучше немного охладиться в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
4. Не [подплывайте](https://smolenskoe.bezformata.com/word/podplivali/73745/) к водоворотам – выбраться из них крайне сложно.
5. Старайтесь не купаться в одиночку - в случае беды никто не сможет помочь.
6. Не плавайте с помощью подручных средств - досок, бревен, автокамер: это опасно как для вас, так и для окружающих.
7. Не ныряйте в воду, если не знаете глубину и состояние дна. Прыжок в неизвестность может закончиться плачевно.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

**Чтобы избежать беды, каждый человек должен строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:**

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;

- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги;

- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;

- для купания необходимо выбирать специально отведенные для этого места;

- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;

- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования «гусиной кожи».

- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;

- категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;

- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках, поскольку подручное средство может оказаться неисправным и порваться, а это очень опасно;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом;

- нельзя подавать крики ложной тревоги;

- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется;

- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь. **Устали плавать?**  - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога, это когда у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.•0+