



**Уважаемые родители
(законные представители)!**

Водоемы являются опасными в любое время года! Летом они опасны при купании и использовании плавательными средствами. Чтобы сделать отдых у воды комфортным и безопасным, следует соблюдать определенные правила поведения:

- 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.

- Самое главное: научите ребенка не бояться звать на помощь, если он попал в беду.
- На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.
- Каждый взрослый должен научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Купайтесь только в разрешенных специально оборудованных для купания местах.
- 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.
- Нельзя разрешать купаться ребенку в воде до появления «гусиной кожи», иначе произойдет переохлаждение организма. 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.
- Объясняйте ребенку, что нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.
- Не разрешайте прыгать с мостов.
- 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.

Основные причины гибели детей на воде:

- купание в необорудованных или запрещенных для купания местах,
- купание без сопровождения родителей или же отсутствия внимания со стороны взрослых за купающимися детьми,
- неумение плавать,
- несоблюдение температурного режима,
- незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Не отпускайте своих детей одних гулять и играть рядом с водоемами! Если вы заметили, что посторонние дети, подростки гуляют рядом с реками или озерами одни без сопровождения взрослых, особенно если это маленькие дети, немедленно отведите их от воды, обязательно найдите их родителей! Не проходите мимо! Не оставайтесь равнодушными! Ведь на месте этих детей могут оказаться и Ваши! Пренебрегая вопросами безопасности детей, и с легким сердцем отпуская их одних на водоем, вы рискуете потерять их навсегда...

Берегите себя и детей!