**Правила поведения на воде.**

**Уважаемые родители!**

**Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:**

-Купайся только в разрешенных местах.

-Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

-Не заплывай за буйки.

-Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

-Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами

дна.

-Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно

понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

-Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.

-Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

-Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

-Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

-Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и

позови взрослых.

-Не поддавайся панике!

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!

Вода, вода, кругом вода!

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее

поверхности.

Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным,

соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или

гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила);

небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах,

купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего

распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при

температуре воды 17 – 19 °С, воздуха 20 – 25 °С.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в

сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас

может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10-15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выйти из воды, потому что она притягивает

электрический разряд.

Детям до 16 лет запрещается находиться в воде без сопровождения

взрослых!

**10 главных правил поведения на воде**

1. Выбирайте для отдыха только те водоемы, где официально разрешено

купаться. С наступлением сезона их дно чистят от мусора, на пляжах

организуют дежурство спасателей.

2. Заходите в воду в предназначенных для этого костюмах. Подростки

часто купаются в шортах и майке. Вода набирается в карманы, одежда

стесняет движения и тянет на дно. В чрезвычайной ситуации лишний вес

может стать критическим.

3. Детям младшего возраста надевайте нарукавники. Если пловец

потеряет сознание, они не позволят опустить головку в воду и захлебнуться.

Нарукавники должны быть надуты до конца и плотно сидеть на руке. Перед

покупкой убедитесь, что они рассчитаны на нужный возраст.

4. Собирайте длинные волосы в косичку или тугой пучок. Распущенные

локоны могут попасть в нос или рот, затруднить дыхание.

5. При температуре воздуха выше 30 градусов нельзя бросаться в воду с

разбега. Это правило должны соблюдать и дети, и взрослые. Сердце может

не выдержать разницы температур – воздуха, тела, верхнего и нижнего слоев

воды. Не спеша зайдите на мелководье, окунитесь с головой, не сходя с

места, постойте пять минут и плывите. Учтите: от длительных дистанций в

жару лучше воздержаться.

6. Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и там, где

давно не были. Сначала проверьте дно. Водоемы с непрозрачной водой

необходимо обследовать каждый раз, особенно если есть течение, оно может

принести корягу. Нельзя нырять, если у берега барахтаются малыши.

7. Заходите с ребенком в воду вместе. Малыш способен утонуть даже при

глубине не больше 20−30 см. Наблюдать с берега недостаточно.

8.Берите с собой достаточный запас питья. Подойдут не только вода, но и

квас, сок, чай. Следите за тем, чтобы ребенок регулярно пил.

9. Решили прокатиться на лодке – положите на дно спасательный круг

или веревку, наденьте на детей спасжилеты. Постоянно напоминайте, что на

воде нельзя баловаться, делать вид, что тонешь.

10. Обучите малышей правилу: устал – ложись на спину и отдохни, свело

судорогой ногу – несколько раз сильно ущипни кожу. Для взрослых та же

рекомендация, а если на купальнике или плавках есть украшение с булавкой,

ногу лучше уколоть.