**ПРАВИЛА ПРИ КУПАНИИ НА ВОДОЕМЕ**

— 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 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 разрешенной специально оборудованной зоне отдыха — на пляже, где имеется служба спасения на воде.

— Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20 С, а воды — не ниже 18 С.

— 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. 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.

— 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.