**Безопасность детей на воде летом**

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей. Царство Нептуна к человеку отнюдь не так приветливо, как может показаться на первый взгляд. Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты. Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, к примеру, реки или озера, звучит так: купаться можно только в отведённых для таких целей местах. Вплоть до младшего школьного возраста дети принимают водные процедуры только под присмотром взрослых, и мамы-папы (или бабушки-дедушки и др.) при этом неусыпно следят за ними. Ребята постарше уже могут купаться самостоятельно, но они должны быть осведомлены о мерах профилактики несчастных случаев на воде, знать основы оказания первой медицинской помощи, уметь её оказывать, определять утопающего человека и т.п. Начинать закладывать в них эту информацию нужно с самого юного возраста. Разъясняя и показывая на примерах, делясь личным опытом и не боясь говорить о последствиях. Что же должны знать родители о технике безопасности их детей во время купания в водоёмах и чему они обязаны научить подрастающее поколение во избежание неприятных последствий от общения с водной стихией?

***Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям***

* Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
* Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
* Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
* Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками). Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.
* Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

*Если взрослые находятся в нетрезвом виде, купаться категорически запрещено и самим родителям, и их детям. Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситу* ***Основные правила***

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.
3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.
4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.
5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.
6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.
9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.
10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

***Поведение в критических ситуациях***

**Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.**Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды. Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

***Без паники***

* Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
* В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
* Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
* Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.