Лето – время отдыха. У детей школьного возраста наступают такие долгожданные каникулы, а малыши, которые посещают детский сад, теперь тоже имеют много свободного времени. Поэтому родители, всячески пытаясь разнообразить досуг своего ребенка, везут их на пляж. Да и кто из взрослых не знает, что вода полезна для здоровья? Тут и закалка, и физическая нагрузка…

Море, солнце и песок – казалось бы, что нужно ребенку для счастья? Но, сложно счесть все неприятности и беды, которые поджидают каждого малыша у водоема. Особенно, если ребенок плохо плавает или же вовсе не умеет плавать. Поэтому, очень важно, чтобы родители заранее проинструктировали своих малышей по поводу правил поведения детей на воде.

***Правила безопасного поведения детей на воде:***

1. Ребенку должно быть категорически запрещено не только купаться, но и находится недалеко от водоема или приближаться к нему, если поблизости нет родителей. Никогда не оставляйте малыша под присмотром чужих людей.

2. Маленьким детям нежелательно нырять, ведь если ребенку в ухо попала вода, это может привести к серьёзной болезни.

3. Ни в коем случае нельзя играть в местах, где можно упасть в водоем.

4. Ребенку нельзя купаться в глубоких местах не только, если он плохо плавает или неуверенно держится на воде, но даже если он отличный пловец.

5. Ни в коем случае не нырять в незнакомых местах.

6. Категорически запретите детям прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений.

7. Буйки созданы для того, чтобы отмерить безопасное расстояние в водоеме, дальше которого нельзя заплывать.

8. На воде категорически запрещены игры, во время которых нужно захватывать и топить других. Нырять для того, чтобы схватить кого-то за ноги тоже не желательно. Испуганный человек может нечаянно нанести шутнику серьёзную травму.

9. Щиты с надписями «Купаться строго запрещено» тоже не просто так стоят. Никогда не нарушайте этого запрета.

**Правила поведения на водоёмах в летний период:**

  1. Опасности в воде:

- сваи, камни, мусор;

- водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;

- водоросли; волны.

 2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

 3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

 4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

5. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

7. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько лёгких физических упражнений.

8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головою вниз.

10. Не оставайтесь приго нырянии дол под водой.

11. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.

12. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

13. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

***Способы самопомощи при судорогах:***

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

**Запомните:**

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

- если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

***Действия при оказании помощи утопающему:***

1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).

2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг). Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

|  |
| --- |
| 4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой. |

5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.

6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

**Запрещается:**

1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
2. Входить в воду разгорячённым (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
5. Купаться при высокой волне.
6. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
7. Толкать товарища с вышки или с берега.
8. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

Как видите, вода – это и полезно, и опасно. Особенно если вы приходите с детьми. Так получается, что о правилах поведения детей на воде нужно знать в первую очередь самим родителям, а уж только потом детям. Будем честны – они все равно эти правила игнорируют. Вам придется уделить своему чаду максимум внимания, чтобы подобный отдых принес максимально положительный результат. Но оно того стоит!