**ОБ ОПАСНОСТИ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОДОЁМАХ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ**

Уважаемые родители (законные представители)! Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться только в специально оборудованных местах для купания и только в присутствии взрослых! Не оставляйте детей без присмотра. Родители (законные представители) должны следить за купающимися детьми, находясь поблизости.

**Что делать, чтобы ваш ребенок купался безопасно? Советы родителям (законным представителям).**

Основными причинами гибели детей на воде являются: неумение плавать, оставление детей без присмотра, купание в необорудованных и запрещенных местах, несоблюдение температурного режима, незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

- 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 "03".

- 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.