**Правила поведения на водоёмах в летнее время**

Вот и наступило долгожданное лето, а вместе с ним и пора отпусков. И никто не представляет себе летнюю жизнь без плавания, а дети в особенности. И конечно, мы стараемся не думать о плохом. Но родителям нужно быть внимательными, ибо вместе с радостью купания в воде, нас подстерегает много опасностей, про которые всегда необходимо помнить!

Отдыхая в средней полосе, всегда хочется выехать на почти безлюдное место, где вода почище и мусора поменьше. Но при этом следует придерживаться определенных правил, при посещении данных мест:

1. Не купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков. Помните, что места для купания выбираются с соблюдением мер безопасности местности. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А в незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.
2. Обращайте внимание на цвет и запах воды (прозрачность воды должна быть не менее 1 метра); не стоит купаться с ребенком в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды;
3. Дети могут купаться только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой;
4. Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут, чтобы не наступило переохлаждение организма. В любом случае, маленьким детям нежелательно пребывать в воде дольше 15 минут, а подросткам можно разрешить купаться до получаса.
5. Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
6. Детей лучше водить купаться утром или вечером, когда солнце не так сильно припекает и температура воды не менее 20 градусов, а температура воздуха не менее 24. С 11 до 16 часов -  время максимальной солнечной активности, в это время нужно воздержаться от купания.
7. Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений. Категорически запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.
8. Нельзя прыгать или нырять в незнакомом месте, потому что на дне могут быть опасные для жизни предметы;
9. Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавательным средствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавательные средства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

**Средства безопасности**

Конечно, самое первое и важное правило для родителей - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать. Вода - стихия, и таит в себе множество опасностей: холодные ключи, тина, водовороты, коряги. Поэтому взрослый должен быть всегда рядом, особенно если ребенок не умеет плавать.

В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это и нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания. Для младенцев существуют специальные круги, которые надеваются на шею.

При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь ребенка, если одна из частей средства сдуется. Нарукавники подбираются в соответствии с возрастом ребенка: 2-4 года, 5-6 лет, старше 6 лет.

С точки зрения безопасности, к надувным предметам нужно относиться с осторожностью, поскольку они очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. Поэтому данными средствами необходимо пользоваться в присутствии взрослых!

Аналогичным предметом является и надувной матрас. На нем нельзя заплывать на середину реки, где течение может быть достаточно сильным, чтобы далеко унести юного храбреца. Кроме того, матрац может легко накрыть волной или он может порваться при контакте с острым предметом, например, камнем, острым прутом или осколком стекла.

Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотах, плавающих деревьях, бревнах и других предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор.

Детские тапочки для купания необходимы, если дно водоема каменистое и пляж не очень чистый. Головной убор должен всегда быть на голове у ребенка, чтобы не случился тепловой удар, и ребенок не перегрелся. Детям рекомендуется надевать шапочки для купания и очки. Солнцезащитные средства для детей наносите после каждого контакта с водой.

**Важно! За посещение детьми водоемов без сопровождения взрослых, родители несут административную ответственность.**