**Безопасность детей на воде в летний период**

****

Отдых на воде — любимое времяпрепровождение и детей, и их родителей. Недаром все мы с детских лет помним поговорку «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Чтобы этот счастливый период не закончился бедой, все родители должны знать правила безопасности на воде и познакомить с ними детей. Соблюдение этих несложных рекомендаций гарантирует отличный отдых и взрослым, и детям.

**Температура воды для купания детей**

Детям не свойственна осторожность, и часто они готовы плескаться в воде, невзирая на погодные условия. Но не стоит позволять им купаться, когда температура воды опустилась ниже +16°. Холодная вода может спровоцировать появление судорог или внезапную потерю сознания.

Если воздух прогрелся до +25°, а вода — от +17° до +20°, то время купания необходимо ограничить 15 минутами.

**Продолжительность непрерывного пребывания детей в воде**

Каждый родитель знает, как трудно вытащить детей из воды. Они готовы плескаться часами, но такое неумеренное купание может навредить их здоровью. Переохлаждение, усталость могут стать причиной несчастного случая.

**Время купания напрямую зависит от возраста ребёнка.**

*Дошкольники и младшие школьники должны находиться в воде максимум 10 минут. Подростки могут купаться немного дольше — до 20-25 минут, если температура воды не менее 20°.*

**Как выбрать подходящее место для купания и что нужно иметь с собой**

****

Лучше всего купаться в специально предназначенных для отдыха на воде местах, которые не обещают неприятных сюрпризов. На оборудованных в соответствии со всеми требованиями пляжах к услугам отдыхающих чистое дно, постепенный скат без резких перепадов глубины, территория, очищенная от водорослей и камней. Как правило, для таких пляжей выбираются наиболее безопасные участки водоёмов.

Места, не предназначенные для купания, таят в себе множество опасностей. Можно повредить ногу, наступив на разбитое стекло на дне или на другой мусор. Ни в коем случае нельзя плавать в заболоченных местах. Тина и водоросли также могут испортить отдых.

Отправляясь на водоём с ребёнком, необходимо взять с собой плавсредства, которые помогут ему держаться на воде. Оптимально, если это приспособление будет состоять из нескольких элементов, надувающихся независимо друг от друга. В этом случае при повреждении одной из частей остальные дадут возможность ребёнку держаться на поверхности.

*Необходимо помнить, что даже лёгкого ветерка достаточно, чтобы отнести плавательный круг дальше от берега, поэтому важен постоянный контроль со стороны взрослых.*

**Правила безопасности на воде для детей**

****

Вода несёт немалую опасность, и лучше предусмотреть все возможные варианты развития событий, не допуская беды. Достаточно соблюдать несложные правила, озаботившись безопасностью детей, и риск пострадать будет сведён к минимуму:

* Купание детей должно происходить только под контролем родителей. Нельзя отворачиваться даже на минуту.
* Если у ребёнка повышена температура и он неважно себя чувствует, купание строго запрещается.
* Лучше не заходить в воду сразу после плотного обеда. Необходимо подождать как минимум полтора часа.
* Недопустимо заплывать за буйки или иные ограничительные знаки.
* Купаясь в незнакомых местах, надо соблюдать внимательность и осторожность, ни в коем случае не нырять.
* Дети зачастую не чувствуют опасности и затевают неприемлемые игры, стараясь в шутку утопить друг друга. Такая забава может обернуться бедой.
* Отправляясь на водоём, важно учитывать погодные условия. Шторм, большие волны — не лучшее время для купания.
* Если день жаркий и солнечный, ребёнок должен надевать светлый головной убор, иначе он может перегреться и лишиться сознания в воде.
* Водоёмы, берега которых ограничены бетонными плитами или крупными камнями — опасное место для купания. Они обычно покрыты мхом или мелкими водорослями и очень скользкие. В сложной ситуации ребёнок не сможет выбраться на берег.
* Не стоит заходить в воду сразу же после значительной физической нагрузки — бега, игры в футбол и так далее. Сначала надо немного отдохнуть, восстановить дыхание.
* Нельзя купаться в водоёмах с сильным течением. Проверить это очень просто — достаточно кинуть в воду щепку и понаблюдать за ней.
* Если ребёнок перегрелся на солнце, нельзя давать ему резко прыгать в холодную воду – это чревато шоком и потерей сознания. Предварительно следует ополоснуться водой.

**Как понять, что ребёнок тонет? Основные признаки**

**поведение на воде для детей**

****

В летнее время можно часто натолкнуться на трагические новости с водоёмов для купания. Особенно страшно, что некоторые дети тонут буквально у родителей на глазах.

*Мы привыкли, что в фильмах показывают тонущего человека, который кричит, барахтается и зовёт на помощь. На самом деле в жизни всё намного сложнее. Спасатели и медики предупреждают: зачастую у тонущего нет возможности закричать, поскольку нижняя часть лица находится под водой, а сил приподняться над водой (особенно у ребёнка) может не хватить.*

Кроме того, дети не размахивают руками и не барахтаются, их поведение не привлекает внимание окружающих. Тонущие не могут управлять движениями рук – это происходит на уровне инстинктов, которые подсказывают, что нужно прилагать усилия для поддержания тела на поверхности. А значит, руки находятся в воде.

***Чтобы вовремя оказать помощь тонущему ребёнку, подростку или взрослому, приводим основные опасные признаки:***

* Запрокидывание головы назад и постоянные попытки открыть рот, чтобы набрать как можно больше воздуха.
* Нижняя часть головы постоянно опускается под воду — видны только глаза и край рта.
* Взгляд не фиксируется, блуждает или, наоборот, стекленеет. Видна паника.
* Часто глаза прикрыты волосами, которые спадают на лоб и лицо. Или закрыты вообще.
* Вертикальное положение тела, то есть нижних конечностей не видно под водой.
* Затруднённое, еле слышное дыхание. Хватание воздуха ртом.
* Утопающий не может плыть в каком-либо направлении, все движения и попытки спастись происходят на одном месте.
* Безуспешные попытки принять горизонтальное положение (лечь на спину).
* Движение тела похоже на карабканье по верёвке вверх.
* Если вы заметили несколько из приведённых выше признаков — немедленно вытащите ребёнка или взрослого из воды, или позовите на помощь!

**Поведение в критической ситуации**

**техника безопасности на воде**

Никто не застрахован от неожиданностей в воде. В непредвиденную ситуацию может попасть даже отлично умеющий плавать взрослый, а в случае с ребёнком риск возрастает в несколько раз. Поэтому крайне важно познакомить его с главными правилами поведения, которые могут выручить ребёнка при необходимости.

**Помощь самому себе**

 Задача родителей — как можно раньше научить ребёнка плавать. Но важно помнить, что даже отличное умение не гарантирует полной безопасности. Самое важное правило поведения на воде — не паниковать. Если человек понимает, что нет сил дальше плыть, надо спокойно перевернуться на спину, восстановить дыхание, расслабиться и немного отдохнуть.

 ***Лето — любимое время года детей. Правильно организованное купание принесёт огромную пользу здоровью ребёнка, обеспечит физическую активность, укрепит иммунитет и подарит много радости. Не пренебрегайте безопасностью ребёнка — и ничто не омрачит длинные летние каникулы.***

 **Проведите лето с удовольствием!**