****

**Уважаемые родители!Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:**

-Купайся только в разрешенных местах.  
-Не купайся в одиночку в незнакомом месте.  
-Не заплывай за буйки.  
-Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.  
-Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.  
-Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.  
-Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.  
-Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.  
-Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.  
-Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.  
-Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.  
-Не поддавайся панике!  
Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!

Вода, вода, кругом вода!

* Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности.
* Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.
* Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).
* Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
* Купание детей проводится под контролем взрослых.
* Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19 °С, воздуха 20 – 25 °С.
* Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.  
  В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
* Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега.
* В воде следует находиться 10-15 минут.
* Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.
* При грозе необходимо немедленно выйти из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

Детям до 16 лет запрещается находиться в воде без сопровождениявзрослых!

**10 главных правил поведения на воде**

**1. Выбирайте для отдыха только те водоемы, где официально разрешено  
купаться.** С наступлением сезона их дно чистят от мусора, на пляжах  
организуют дежурство спасателей.

**2. Заходите в воду в предназначенных для этого костюмах.** Подростки  
часто купаются в шортах и майке. Вода набирается в карманы, одежда  
стесняет движения и тянет на дно. В чрезвычайной ситуации лишний вес  
может стать критическим.

**3. Детям младшего возраста надевайте нарукавники.** Если пловец  
потеряет сознание, они не позволят опустить головку в воду и захлебнуться.  
Нарукавники должны быть надуты до конца и плотно сидеть на руке. Перед  
покупкой убедитесь, что они рассчитаны на нужный возраст.

**4. Собирайте длинные волосы в косичку или тугой пучок.** Распущенные  
локоны могут попасть в нос или рот, затруднить дыхание.

**5. При температуре воздуха выше 30 градусов нельзя бросаться в воду с  
разбега.** Это правило должны соблюдать и дети, и взрослые. Сердце может  
не выдержать разницы температур – воздуха, тела, верхнего и нижнего слоев  
воды. Не спеша зайдите на мелководье, окунитесь с головой, не сходя с  
места, постойте пять минут и плывите. Учтите: от длительных дистанций в  
жару лучше воздержаться.

**6. Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и там, где  
давно не были**. Сначала проверьте дно. Водоемы с непрозрачной водой  
необходимо обследовать каждый раз, особенно если есть течение, оно может  
принести корягу. Нельзя нырять, если у берега барахтаются малыши.

**7. Заходите с ребенком в воду вместе.** Малыш способен утонуть даже при  
глубине не больше 20-30 см. Наблюдать с берега недостаточно.

**8.Берите с собой достаточный запас питья.** Подойдут не только вода, но и  
квас, сок, чай. Следите за тем, чтобы ребенок регулярно пил.

**9. Решили прокатиться на лодке – положите на дно спасательный круг  
или веревку**, наденьте на детей спасжилеты. Постоянно напоминайте, что на  
воде нельзя баловаться, делать вид, что тонешь.

**10. Обучите малышей правилу: устал – ложись на спину и отдохни**, свело  
судорогой ногу – несколько раз сильно ущипни кожу. Для взрослых та же  
рекомендация, а если на купальнике или плавках есть украшение с булавкой,  
ногу лучше уколоть.