***О безопасности детей на водоемах***

Лето. Сезон отдыха у водоемов: рыбалка, катание на лодках и купание. Последнее наибольшей популярностью пользуется у подрастающего поколения. Все знают, как дети любят купаться. Однако при несоблюдении правил поведения, этот вид отдыха таит в себе серьезную опасность, ведь, как известно, многим «вода ошибок не прощает».

Основной причиной, по которой происходит больше всего несчастных случаев с детьми на воде, является беспечное отношение взрослых к своим родительским обязанностям.

Очень часто причиной утраты бдительности становится злоупотребление взрослыми спиртным, которое, к сожалению, довольно часто имеет место во время семейного отдыха у водоемов.

Нередко к трагедии может привести ослабление контроля со стороны взрослых за поведением детей у воды, или отсутствие взрослых вообще.

**Уважаемые родители!**

 Не оставляйте детей без присмотра, не разрешайте детям находится на водоемах без сопровождения взрослых.

Для того чтобы купание приносило только удовольствие, не стоит забывать самим об основных правилах безопасности и контролировать своих детей.

Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к **переохлаждению организма.** Если вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра.

**Не ныряйте с разбегу,** заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи.

Ни в коем случае **не заходите в воду во время грозы!**

Научитесь **отдыхать на воде и научите этому своих детей**: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Не совершайте дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте.

**Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах,** если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

 Довольно частое «происшествие» – **судорога.** Если вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) – не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

 Еще одна опасность – **водоворот.** В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Самое страшное, что может произойти – **вы начали тонуть.** Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух, он будет поддерживать вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

 **Если тонет человек:**  для начала позовите на помощь других людей или спасателей. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь. Если же вы плаваете хорошо и уверены в своих силах, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Телефон, по которому нужно обращаться за помощью:**

Единая служба спасения – **112**