**Река не любит шуток**

Сегодняшняя наша статья будет обращена как к родителям, так и к детям. Вот и наступает долгожданный период - период отпусков, каникул, радости и множества впечатлений!

Однако чтобы впечатления оставались приятными, необходимо помнить и о мерах безопасности. В настоящее время, скорее всего, каждый стремиться побывать на море, водоемах. Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций. Сегодня мы с вами поговорим о том, как, наслаждаясь прелестями воды, не стать её жертвой.

Приведем элементарные рекомендации. Для отдыха и купания выбирайте знакомые и, желательно, оборудованные для этого места. Помните, купаться можно в теплое время и в теплой воде. Часто причиной утопления может быть переохлаждение организма в холодной воде. Купание в холодной воде может привести к тяжёлым заболеваниям. Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно. Если вы не умеете плавать, находитесь там, где мелко, рядом с берегом. Необходимо ограничивать время нахождения в воде. Даже если вы хорошо плаваете, но находитесь в воде очень долго, вы можете не заметить, что вы устали, а вода это не земля, где вы в любое время можете присесть и отдохнуть. В воде это сделать невозможно. В результате может не хватить сил, чтобы доплыть до берега. Контролируйте свои силы и самочувствие в воде. Никогда не заплывайте за пределы указанной зоны купания (буйки). Не ныряйте в незнакомых местах! Не выплывайте за судовой путь и не приближайтесь к судам. Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега. Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Направляясь в дальнее плавание на лодке обязательно оденьте всем отплывающим спасательные жилеты.

Уважаемые родители, не отпускайте своих чад одних купаться в водоемах, даже если они расположены вблизи вашей дачи, дома. Будьте всегда рядом с вашими детьми во время купания, не оставляете их без присмотра у воды, путь даже вы им доверяете, как самому себе.

Детям плавать на надувных матрацах, кругах, а также лодках рекомендовано только под строгим присмотром взрослых.

Уважаемые родители, с началом купального сезона в России проходит акция «НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ» обязательно научите плавать вашего ребенка. Начните заниматься с ним в бассейне с опытными инструкторами. Потом переходите в открытые водоемы. Начинать надо с мелководья, в местах, где нет течения, или течение тихое. Если ребенок боится воды – не настаивайте, разговаривайте с ним, объясняйте, разъясняйте, чтобы ребенок сам переборол свой страх. Воды не надо бояться, но при этом соблюдать правила безопасности на воде. Мы должны помнить, что ни один вид спорта так не развивает и не укрепляет наш организм, как плавание. Плавание рекомендуется при лечении многих заболеваний, включая нарушения опорно-двигательного аппарата, заболеваний позвоночника, расстройствах нервной системы и многих других. Очень важно научиться плавать и держаться на воде на спине. Умение плавать и держаться на воде на спине – это наше спасение во многих ситуациях: если мы заплыли далеко от берега и чувствуем, что у нас нет сил доплыть до берега, то мы переворачиваемся на спину, голову держим над водой, слегка работаем ногами. Мы восстанавливаем дыхание и немного отдыхаем. Отдохнув, мы можем спокойно доплыть до берега. На спине мы можем доплыть до берега в том случае, если руку или ногу схватила судорога, а помочь некому. Главное, не терять самообладание.

Дорогие родители! Берегите детей. В Ваших руках самое главное – жизнь ребенка!

Уважаемые дети! Беспокойтесь о себе, будьте осторожны и ответственны!

Государственные инспекторы

по маломерным судам ГПС

г. Советск

Е.В.Смирнов, М.В.Сызганов.