

детьми купаться). Вы должны **обязательно знать сопровождающего**, причем хорошо знать. Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка. Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях: например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий **обязательно** должен владеть навыками плавания, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть **совершеннолетний человек**, ответственный, без вредных привычек, или, по крайней мере, вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. Далее **надо соблюдать следующие правила:**

1. Перед купанием нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем или лосьон. В воде увеличиваются шансы обгореть. После каждого купания наносите средство заново, потому что оно будет вымываться после погружения в воду. Чем светлее кожа вашего ребенка, тем выше должен быть уровень защиты. При длительном нахождении на солнце показатель должен составлять не менее **25 - 30 SPF**. Эту информацию производители указывают на упаковке.

2. Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.

3. Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.

4. Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.

5. Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.

6. Максимальное время нахождения в воде не должно превышать 15 - 30 минут. Исключение составляет купание на море, если вода прогрелась до температуры выше +30 °С. Тогда ребенок может прожить до 45 минут. В ином случае возможно переохлаждение, получение теплового удара, солнечного ожога или утомление.

7. Очень важно наблюдать за тем, как ребенок покидает водоем. Хорошо, если заход в воду оборудован специальной лестницей. Если же ее нет, следите, чтобы ребенок не стал выбираться на каменные плиты, песчаные склоны или через иные опасные места. Это относится к лесным и диким пляжам. Муниципальные пляжи и места купания на курортах обустроены так, чтобы все отдыхающие могли свободно и без риска получения травмы выйти на берег.

**ВАЖНО!** Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

**ШАГ 6** Окажите ребенку помощь в случае ЧП.