Семь правил безопасного отдыха на воде

Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха, а также укрепить свое здоровье. Однако нельзя недооценивать опасности, связанные с времяпрепровождением у водоемов.

1. Купаться безопасно только **на благоустроенных пляжах,** где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

2. Купаясь, **не следует заплывать за буйки**, указывающие границу заплыва, так как дальше могут быть ямы, места с сильным течением, а также движение катеров, гидроциклов и лодок. Заплывая за знаки запрета, пловец подвергает себя риску попадания на волны, идущие от маломерных судов. Сильные волны легко могут отнести плывущего к корпусу движущегося судна. Попадание под лопасти моторного судна заканчивается трагедией.

Заплывающих на большие расстояния от берега также может подстерегать опасность усталости или другими словами – мышечное утомление. Что поможет спасти жизнь в данном случае? Отдых на воде. Перевернувшись на спину, поддерживайте себя на воде лёгкими движениями рук и ног. Ни в коем случае не паникуйте, сосредоточьтесь на дыхании и цели: добраться до берега.

3. При попадании в водоворот следует **набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, устремиться на поверхность.** После этих действий отплывайте к безопасному участку водоема, подальше от водоворота и отдохните.

4. Если Вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. **Плывите вниз по течению** и постепенно, под небольшим углом, приближайтесь к берегу.

5. Важно! Никогда **не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально**: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

6. В водоеме с большим количеством водорослей **старайтесь плыть у самой поверхности воды**, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, - сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и осторожно освободитесь от них.

7. Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. **Во время купания детей, у воды обязательно должен присутствовать взрослый-наблюдатель**.

ГУ МЧС России по Ивановской области предупреждает: основными причинами гибели на воде являются неумение плавать, купание в состоянии опьянения, оставление детей без присмотра, купание в местах, не предназначенных для этого.