**Безопасное поведение на водоемах.**

Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но просто огромное число людей каждый год погибает на воде.
Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

**Правила поведения на водоемах**
Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстерегать на открытых водоемах.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан.

**Правила безопасного поведения на воде**
Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:
- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.
- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.
- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.
- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.
- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.
- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.
- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.

**Поведение во время непредвиденных ситуаций**
С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей.
При купании в реках может случиться так, что вы **попали в водоворот**. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.
Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это **переплывание реки или озера на спор**. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся.
Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если **ногу в воде свело судорогой**. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.

**Безопасность детей на водоемах**
Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:
- Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.
- Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.
- Не разрешайте детям нырять.
- После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.
- Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.
- Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.
- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

Не стоит забывать!

**Вода и опасность** – это понятия, которые стоят совсем рядом, поэтому только от вас зависит, станет для вас водоем местом отличного отдыха или принесет несчастье.