

## 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 подстеречь 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.