**БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

***Чтобы отдых у воды не обернулся бедой.***

Чтобы отдых у воды не обернулся бедой, инспекторы ГИМС напоминают о правилах безопасного поведения. Особенное внимание во время отдыха у воды стоит уделить своим детям.

Уже не раз упоминалось о том, что лучшим и самым безопасным местом отдыха у воды является специально оборудованное для этих целей место – санкционированный пляж. Если вы решили провести своё свободное время у воды, таким местом отдыха должен стать именно оборудованный пляж. И уж тем более, если вы решили туда отправиться с детьми.

Оказавшись на пляже, не стоит полагаться на судьбу – будьте бдительны каждую минуту, не сводите глаз с детей. «Только что был здесь», «отвернулась на минутку», – так часто отвечают родители, сидящие на берегу. А ведь о том, что вода беспечности не прощает известно каждому!

Правила поведения на воде несложны, запомнить их нетрудно, но именно они могут оказаться незаменимыми и сохранить жизнь вам и вашим близким:

* ни в коем случае не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения;
* купаться лучше вечером или утром, когда солнце греет, но нет сильного перегрева. Температура воды должна быть при этом не ниже 17-19 градусов, в более холодной находиться опасно;
* не заплывайте за ограничительные знаки;
* не подплывайте к близко проходящим судам, лодкам и катерам;
* не оставляйте у воды малышей, потому что они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой;
* обучайте детей правила безопасного поведения на воде и плаванию.

Уделите им максимум своего внимания: чаще говорите с детьми, расскажите им о возможных опасностях и правилах безопасного поведения! А главное на собственном примере научите их вести себя так, чтобы не попасть в беду.

**Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям**

* Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
* Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
* Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
* Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками). Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.
* Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

**Основные правила безопасности на воде летом.**

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.
3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.
4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.
5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.
6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.
9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.
10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

**Поведение в критических ситуациях**

**Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.**Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды. Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

**Без паники**

* Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
* В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
* Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
* Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.