С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье.

Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

**Причины несчастных случаев на воде**

Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты. Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть спасатели.

**Правила поведения на воде**

Ежегодно в Беларуси тонут люди. Многие просто не умеют держаться на воде, поэтому очень важно овладеть техникой плавания еще в детстве, для того чтобы чувствовать себя уверенно и в случае необходимости суметь оказать помощь утопающему. Техника безопасности на воде требует обязательного соблюдения следующих правил:

* желательно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи.  В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутов и прочего мусора;
* нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном;
* не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега;
* строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 70 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения;
* правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.
* запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы;
* не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов.

**Безопасность детей на воде**

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвойне. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей.

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать.

**Помощь самому себе**

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия:

1. Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать.
2. Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды.
3. Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть.
4. При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя.
5. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.

**Берегите себя и своих близких!**