

Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным

- **Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме.** По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания на 100 %.
- **Не паниковать и не бояться.** Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.
- **Купаться сразу после еды не рекомендуется,** лучше подождать 1,5 — 2 часа.
- **Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов.** Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания.
- **Можно купаться только в специально отведенных для этого местах.** Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна и прочий мусор, за который легко зацепиться.
- **Не заплывать за буйки и специальные ограждения,** отвечающие нормам безопасности.
- **Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов, лодок и других сооружений,** не приспособленных для этого.
- **Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам и другим видам водного транспорта.** Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду.
- **Избегать заболоченных мест.** Зачастую под водой прячутся тина и водоросли, в которых можно запутаться. Если это произошло, не надо пугаться, лучше позвать на помощь или медленно выбираться самому. Грести нужно у самой поверхности воды, а также делать частые остановки, чтобы освободиться от стеблей растений.
- **Запрещается резко входить в воду после длительно пребывания на солнце,** организму необходима адаптация к перепаду температур.
- **Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека.** Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.
- **Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами.** Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.
- **Нельзя входить в водоем во время шторма, сильного прибоя, непогоды.**
- **Запрещается подавать ложные просьбы о помощи.**
- **Нельзя баловаться в воде,** толкать кого-то в воду, неожиданно подплывать под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями.

Правила поведения на льду и воде в зимний период

- Прежде чем ступить на лед водоема, нужно оценить его. Относительно безопасным считается лед толщиной не менее 7 сантиметров. Он образуется при устойчивых морозах и температуре воздуха не выше 10 градусов.
- Не выходите на тонкий лед в начале зимы и в начале весны.
- Запомните, что весной лед ломается бесшумно, а в начале зимы с хрустом и треском.
- Двигайтесь по льду по натоптаным следам и тропинкам.
- Берите палку, чтобы прощупывать перед собой путь.
- Двигаясь группой, следуйте друг за другом на некотором расстоянии.
- Запомните, что в начале зимы наиболее опасна середина водоема, а в конце — участки возле берега.
- Стоит обратить внимание на цвет льда. Если он молочно-белый или покрыт шероховатой корочкой снега, рисковать не стоит. Критерием безопасности является прозрачный лед с синим или зеленым оттенком.
- Наименее прочным лед бывает там, где:
 - наметены сугробы;
 - растут кусты;
 - трава вмерзла в лед;
 - бьют ключи;
 - быстрое течение;
 - в реку впадает ручей;
 - в водоем попадают сливные воды с фермы или фабрики.
- Если человек пришел на водоем с целью рыбной ловли, стоит помнить, что большое скопление людей вокруг одной лунки может привести к расколу льда.
- Если на водоеме соорудили каток, толщина льда должна превышать 12 сантиметров.
- Нельзя выходить на водоем, покрытый льдом, в темное время суток.
- Ни в коем случае не нужно проверять прочность льда ударом ноги. Это может быть неэффективно. Лед начнет трескаться изнутри, этого можно не заметить и продолжить путь без опасений. Под тяжестью человеческого тела, лед расколется и человек окажется в холодной воде. По статистике, при температуре воды в 2-3 градуса смерть человека наступит через 10-15 минут. Поэтому нужно быть бдительными и никогда не отпускать детей на водоем без присмотра.

Соблюдая простые и понятные правила поведения на воде, отдых может стать полезным и незабываемым.