**Поводження на воді.**

|  |
| --- |
|  |
|   |
|  |
|   |
|  |
|   |
|  |

За вікном літо. Все більше хочеться покинути квартиру й відправитися на природу, здебільшого до лісу або річки.

 Тому на часі говорити про воду, а точніше про правила поводження людей на водоймах, аби відпочинок приносив радість. Усім відомо, що вода – чудодійний засіб оздоровлення організму.

Купання дає людині фізичне та моральне задоволення, допомагає позбутися стресів. Але, на жаль, для декого відпочинок біля води закінчується трагедією.

**Як уникнути трагедії на воді.**

Варто пам’ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

 Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах; купаючись на “дикому пляжі” чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева; у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачувана; до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судома зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м’язів; утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є багато ям і вирів. Вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо полюбляють купатися діти.

 Особливості під час купання в гірських річках. Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам’янисті, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти, підслизнувшись на мокрому і слизькому камені, коли тільки входиш у воду.

 На морі треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірнайте з них, бо можна впасти – вони дуже слизькі від водоростей. Не запливайте за буйки! Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях. У таких випадках можливі травми шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку.

 Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить уміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпененістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

**Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді, щоб він був для Вас і Ваших дітей безпечним, весь час суворо дотримуйтеся порад рятувальників та правил поведінки на воді!**