**Вода не терпит халатности, или как сделать летний отдых у водоемов безопасным**

Проблема гибели людей на водоёмах является одной из актуальных, особенно в летний период. Трагедии на воде происходят не только со взрослыми, но и с детьми.

К сожалению, мало кто задумывается о том, что вода таит в себе опасность. Часто люди пренебрегают правилами безопасности, заходят в воду в состоянии алкогольного опьянения, демонстрируют окружающим свои физические возможности... Как результат – трагедии на воде.

Что же сделать, чтобы поход к водоему не привел к беде?

* купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
* не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева, температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;
* продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут, в противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;
* после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду;
* недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
* не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил;
* если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
* не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Начальник отдела Г.А.Решенок