**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. Статистика показывает, что 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. 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 или галькой.
* 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 — 90 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.
* Также нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.

**Правила поведения на воде в летний период**

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время. Можно лишь добавить некоторые рекомендации:

* Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°С при ясной безветренной погоде.
* Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.
* Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.
* Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.
* Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.