**Как подружиться с водой…**

Еще совсем недавно мы с нетерпением ждали «настоящего лета». И вот оно пришло… Пришло вместе с теплыми, даже жаркими деньками. И мы уже спешим найти «укрытие от этой жары», поэтому большую часть свободного времени стремимся провести у водоёмов. Ведь это отличная возможность совместить приятное с полезным: и поплавать, и позагорать, и воздухом свежим «надышаться». К сожалению, отдых у воды не всегда приносит только радость – купальный сезон начался не так давно, а сводки уже пополнились новыми жертвами «водной стихии». К сожалению, вода, как и огонь, не прощает ошибок, не делает скидок на возраст и жизненный опыт – она жестоко наказывает тех, кто “не желает жить по ее правилам”…

Именно для того, чтобы отдых у воды приносил только положительные эмоции, спасатели в очередной раз напоминают: будьте предельно осторожны и внимательны у водоёмов! Соблюдайте правила безопасного поведения:

- не оставляйте без присмотра у воды детей;

- не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения;

- отдыхайте только в специально оборудованных местах (пляжах);

- не позволяйте себе заплывать за предупреждающие знаки (буйки);

- не  ныряйте в воду с разбегу - заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур;

- если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать;

- не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше часа через полтора после приема пищи.

Помните во время плавания и про чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег.

К слову, находиться в воде рекомендуется 15-20 минут. Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Если не уверены в своих силах, то держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами. Ещё раз обращаем внимание на то, что категорически запрещено входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Кроме того, ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!

Что делать, если же вы всё-таки стали тонуть? Не поддавайтесь панике. Да, держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, но необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух, он будет поддерживать вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Берегите себя и своих близких! А в случае любой чрезвычайной ситуации звоните по номеру «101» или «112»!