**Вода не прощает беспечности**

Вода является основой всего живого на планете. Даже один час, проведённый у воды, даёт хороший заряд бодрости на целый день.

**Плавание укрепляет позвоночник, развивает дыхательную систему, помогает уменьшить тягу к курению и очистить лёгкие от вредных веществ, укрепляет сердечно – сосудистую систему и мышцы, повышает общую выносливость организма, стимулирует обменные процессы в организме, моделирует красивое тело, способствует формированию положительного эмоционального фона.**

А после 30 минутного плавания в кровь поступает гормон удовольствия эндорфин.

Но не стоит забывать, что вода приносит не только пользу, но и непоправимый вред для здоровья человека.

**Ежегодно в Беларуси от всех видов утоплений гибнут сотни взрослых и десятки несовершеннолетних граждан.**

**Во избежание несчастных случаев, потери близких людей и детей постарайтесь соблюдать следующие правила и меры безопасности на водах:**

**1.отдыхать и купаться необходимо на специально оборудованных водоёмах;**

**2.категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»;**

**3. рекомендуемая температура воздуха для купания должна быть 20-25 градусов, температура воды – 17-19 градусов;**

**4. детям в возрасте до 14 лет запрещено одним без сопровождения родителей купаться и находиться вблизи водоёма;**

**5. если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку и не заходите в воду глубже, чем по пояс, отпускайте детей в воду только в плавательном жилете или нарукавниках;**

**6. не разрешайте детям нырять в неизвестных местах водоёма;**

**7.контролируйте время пребывания ребёнка в воде, чтобы не допустить переохлаждения (средняя продолжительность купания 10-15 минут);**

**8. купаться следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приёма пищи.**

**9. находясь у воды, помните, о собственной безопасности и безопасности детей.**

**Одним из важных условий безопасного отдыха на воде является умение плавать и соблюдение правил поведения.**