**Вода – это и полезно, и опасно**

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. не заходите в воду в нетрезвом состоянии, уставшими, разгорячёнными, в стрессовом состоянии;

10. находясь у воды, помните, о собственной безопасности и безопасности детей.

**КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ?**

- Тело тонущего человека стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается под водой, человек судорожно взмахивает руками.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ**:

- если есть лодка, подплывите на ней к тонущему человеку и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась;

- доберитесь до тонущего вплавь, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас и потащить вас за собой;

- если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой за подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды;

- при сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперёк груди, поддерживая его голову над водой;

- в холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма.

Одним из важных условий безопасного отдыха на воде является умение плавать и соблюдение правил поведения. У детей притуплено чувство страха, они могут отходить от берега на значительное расстояние, а не умея плавать, вы не сможете ему помочь.

**ПОМНИТЕ, ТОЛЬКО НЕУКОСНИТЕЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ МОЖЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ БЕДУ**.