**Не только бонусы**

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

Когда столбик термометра поднимается за 25 градусов, взрослые и детвора устремляются к водоёмам, что бы принять солнечные ванны и остудить разгорячённое тело.

 Помимо обретения возможности принимать полноценные водные процедуры на открытых водоёмах в летний период, плавание приносит неоспоримую пользу.

Оно укрепляет позвоночник, развивает дыхательную систему, параллельно помогая уменьшить тягу к курению и очистить лёгкие от вредных веществ, укрепляет сердечно – сосудистую систему и мышцы. Повышается общая выносливость организма, стимулируются обменные процессы в организме, моделируется красивое тело. Приятные ассоциации, связанные с поддержкой равновесия тела на воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Нервные окончания во время заплывов мягко массируются – происходит расслабление и успокоение. А после 30 минутного плавания в кровь поступает гормон удовольствия эндорфин.

Специалисты предупреждают, что в любой ситуации стоит помнить, что вода приносит не только пользу, но и непоправимый вред для здоровья человека.

 Поэтому, каждый человек должен знать и соблюдать правила безопасного поведения в общении с водой.

**Основными причинами утопления являются: несоблюдение правил безопасного поведения на водах; личная неосторожность и беспечность; чрезмерная самоуверенность, состояние алкогольного опьянения, оставление детей без присмотра.**

Специалисты предупреждают, купание и алкоголь - несовместимы. В алкогольном опьянении человек не может адекватно оценивать опасность, у него замедлены рефлексы.

Одной из главных причин утоплений граждан является купание в необорудованных и запрещенных для этого местах (в котлованах, карьерах, мелиоративных каналах).

Не стоит забывать о водоворотах, которые часто встречаются на реках и водоёмах. На месте водоворота течение бывает сильное, справиться с ним даже опытному пловцу практически невозможно. На месте водоворота могут быть и глубокие ямы (от 5 до 10 метров), из которых выбраться сложно, а порой и не возможно.

 **Что делать, если попал в водоворот?** Если течение сильное, справиться с ним на поверхности воды практически невозможно, специалисты рекомендуют поступить следующим образом.

**1. Задержать дыхание.**

**2. Не сопротивляясь водовороту, дождаться соприкосновения с дном.**

**3. Резко оттолкнуться от дна в сторону от центра водоворота.**

**4. Выплывать на поверхность и двигаться по течению в сторону берега.**

 **Следует знать, при неумении плавать и при стрессовой ситуации человек может захлебнуться водой моментально.** Совершенно не обязательно погружение в воду всего тела, бывает достаточно погрузить в воду одно лицо и человек погибает. Следует знать, что бывает достаточно одного глотка воды, чтобы закрылись верхние дыхательные пути и человек захлебнулся.

 **Смерть от недостатка кислорода в организме наступает через 2 – 3 минуты, при условии, что пострадавший был совершенно здоров**.

 **Пик детской гибели приходится на период с 12 до 18 часов, когда возможность контроля со стороны родителей, как за поведением ребенка, так и за состоянием его безопасности снижена**.

  Необходимо помнить, виноваты во всех трагедиях связанных с гибелью или травмой детей,  взрослые - те, кто не предвидит и не предусматривает возможной опасности.

Специалисты предупреждают, в воде опасно всякое баловство, опасно даже в шутку хватать и тащить человека на глубину, силой удерживать под водой, подавать ложный сигнал о помощи.

 Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии приводят к несчастным случаям.

В воду нужно заходить постепенно, привыкая к ее температуре. Длительное, вплоть до судорожного состояния, пребывание в воде опасно для здоровья, особенно детского, людей пожилого возраста и с заболеваниями сердечно – сосудистой системы. При длительном нахождении в прохладной воде возможны судороги мышц и как следствие – несчастный случай, утопление человека.

Одним из правил безопасности на воде является внимательное отношение к своим друзьям**.** Вся отдыхающая компания должна заходить в воду вместе и вместе выходить из неё, уделяя особое внимание детям. Нужно внимательно следить за друзьями и близкими, что бы при необходимости оказать тонущему человеку незамедлительную помощь.

 **Правила безопасного поведения у воды и на воде: купаться можно только в безопасном месте, нельзя плавать, используя посторонние предметы: надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры**.

 **Специалисты предупреждают:**

**- не умеете плавать, не заходите в воду глубже, чем по пояс;**

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

**- не купайтесь в одиночку и в тёмное время суток, в грозу и в штормовую погоду**.

 **ПОМНИТЕ, вода - это стихия, с которой всегда нужно быть на стороже, любая неосторожность, халатность, неумение или незнание правил может привести к трагическим последствиям.**

 **Взрослые, должны помнить, что в их руках находится здоровье и жизнь детей, не стоит рисковать и оставлять их без присмотра, даже на несколько минут.**