**Поведение на воде**

**Лето еще только началось, а самые отважные любители водных процедур уже открыли купальный сезон. Ничего удивительного, ведь отдых на берегу водоема - это отличная возможность совместить приятное с полезным: и поплавать, и позагорать, и воздухом свежим «надышаться». А для того, чтобы приносило это только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности. Безусловно, чрезвычайных ситуаций на воде следует избегать, однако, если уж Вы оказались в форс-мажорных обстоятельствах, то должны четко знать, как действовать.**

Больше других опасности, как известно, подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с ребятишками на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. Не забывайте и о том, что ребенок берет пример именно с вас, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра.

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. 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 через полтора часа после приема пищи.

Ни в коем случае  не заходите в воду во время грозы! Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

Ещё одна опасность – водоворот. В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Помешать купанию могут также заросли водорослей. Запутаться в них – дело, конечно, совершенно неприятное, однако справиться с растениями не так уж и сложно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь от них.

И, наконец, самое страшное, что может произойти – вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако 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.

Проводя время у воды, к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!

Председатель Славгородского

РГОО «ОСВОД» Н.Н.Авдеев