**Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным**

* **Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме.**По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания на 100 %.
* **Не паниковать и не бояться.**Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.
* **Купаться сразу после еды не рекомендуется**, лучше подождать 1,5 — 2 часа.
* **Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов**. Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания.
* **Можно купаться только в специально отведенных для этого местах.** Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна и прочий мусор, за который легко зацепиться.
* **Не заплывать за буйки и специальные заграждения**, отвечающие нормам безопасности.
* **Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов**, лодок и других сооружений, не приспособленных для этого.
* **Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам** и другим видам водного транспорта. Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду.
* **Избегать заболоченных мест**. Зачастую под водой прячутся тина и водоросли, в которых можно запутаться. Если это произошло, не надо пугаться, лучше позвать на помощь или медленно выбираться самому. Грести нужно у самой поверхности воды, а также делать частые остановки, чтобы освободиться от стеблей растений.
* **Запрещается резко входить в воду** после длительно пребывания на солнце, организму необходима адаптация к перепаду температур.
* **Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека**. Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.
* **Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами**. Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.
* **Нельзя входить в водоем во время шторма**, сильного прибоя, непогоды.
* **Запрещается подавать ложные просьбы о помощи**.
* **Нельзя баловаться в воде**, толкать кого-то в воду, неожиданно подплывать под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями.