****

**Уверен в своих силах?**

Пора, которую все так ждали, наступила – лето уже радует нас жаркими деньками. Вместе с жаркими деньками наступил и купальный сезон. В выходные дни на берегах рек и водоемов не протолкнуться от желающих освежиться в прохладной воде, зарядиться силами и положительными эмоциями.

Однако с увеличением числа желающих искупаться возрастает и число утонувших. Большинства трагедий можно было избежать, соблюдая элементарные правила поведения на воде. Например, каждый взрослый человек знает, что купаться в состоянии алкогольного опьянения запрещено. Почти половина от общего числа утонувших, к несчастью, решили, что к ним это правило не относится.

К трагическим последствиям приводит и самонадеянность пловцов, решивших доказать свой профессионализм. Ежегодно происходит ряд несчастных случаев, когда все начинается с фразы «А я смогу переплыть!». Помните, вода не терпит пренебрежения, и даже хороший пловец должен соблюдать осторожность и дисциплину, и не забывать об опасностях, которые в себе таит вода.

 Самая распространенная из них – **судороги**. Чаще всего сводит икроножные мышцы. В такой ситуации необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Еще одна опасность, которая поджидает вас в местах сильного течения рек, на их изгибах, над неровностями дна, – это **водовороты**. Если вас подхватил поток воды наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте резкий рывок в сторону по течению и всплывайте на поверхность.

Любители **понырять** должны помнить, что перед тем как прыгнуть в воду необходимо проверить глубину и обследовать дно на наличие камней, коряг и других опасных предметов (даже если еще вчера вы с этого места уже ныряли).

Опасность представляют собой **водоросли**, которые, обвив петлями, могут сковать движения туловища и конечностей. Чтобы освободиться, необходимо принять горизонтальное положение и, не делая рывков (иначе, петли затянутся), постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянуть ноги к себе, осторожно освободиться от растений руками.

Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Не стоит этого делать и сразу после приема пищи или в состоянии утомления. **Не умея плавать**, нельзя находиться на воде на надувном матраце или камере – достаточно небольшого течения или ветра, чтобы отнести вас на большие расстояния. Купаться необходимо только в специально оборудованных местах. Там же устанавливаются и стенды с номерами телефонов спасательной станции (за помощью можно обращаться и по телефону 101, 112).

Особого внимания требуют **дети**. Находясь на берегу независимо от того умеет или не умеет ваш ребенок плавать не спускайте с него глаз. Не рискуйте, отпуская его купаться без сопровождения хорошо плавающего взрослого.

Чтобы отдых приносил только радость и дарил хорошие воспоминания, не пренебрегайте правилами безопасного поведения на воде.