**Отдых на воде**

Отдых на воде популярен, однако и количество связанных с ними смертей по всему миру приближается к 400 000 человек в год. Поэтому познакомьтесь с правилами безопасности на воде, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или водной прогулки. Вода – среда приятная, но опасная, и, намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям.

• Избегайте употребления алкоголя до и во время купания или у береговой линии, особенно, если следите за находящимися в воде детьми. Алкоголь может ухудшить, координацию движений и самоконтроль.

• Маленькие дети, даже после нескольких уроков плавания, нуждаются в постоянном присмотре, как на водоеме, так и в бассейне. Возлагать эту обязанность можно только на опытного и ответственного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.

• Старайтесь выбирать пляж, на котором работают спасатели; соблюдайте правила, о которых сообщают на досках объявлений; не заплывайте за предупреждающие знаки.

• Мутная вода, скрытые под водой объекты, неожиданные откосы и омуты, подводная растительность – все это факторы значительного риска. Не ныряйте и не плавайте под водой, если не можете проверить, какова глубина данного водоема и какие опасности могу подстерегать вас под поверхностью. Гораздо безопаснее сначала ступить в воду ногой, чем бросаться вниз головой, не думая о последствиях.

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.  
 Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее; избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом; не стоит вставать в лодке или раскачивать ее. Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

• Отправляясь на прогулку на лодке или на водных лыжах, всегда имейте при себе надежное снаряжение, обеспечивающее плавучесть (например, спасательный жилет), независимо от того, как далеко вы отправляетесь, каков размер плавсредства или насколько хорошо вы плаваете. Заменять спасательные жилеты или круги надувными или пенопластовыми игрушками нельзя.

• Следите за местными погодными условиями и метеопрогнозом, а также за высокими волнами, сильными приливами и признаками отбойных волн, или обратных течений, когда волны отражаются от скал и других препятствий. Их признаки: потоки воды необычного цвета, покрытые рябью, пеной или с большим количеством обломков и мусора.

• **Помните**, человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.