Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, почуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для декого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду.Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

**Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.**

* Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
* Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
* Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
* Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
* У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
* У воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
* У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді наступає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
* Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
* Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
* Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
* Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
* Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

**Ні в якому разі:**

* Не купайся без дорослих.
* Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.
* Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
* Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
* Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.
* Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам’ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилею перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
* Не грай у небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати до тих, хто хто купається і хапати їх за руки, ноги, "топити".
* Не подавай помилкові сигнали про допомогу.
* Не купайся в холодну, дощову погоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Вода є найцiннiшим даром природи. Без їжi людина може прожити понад місяць, а без води – декiлька днів. Наявнiстъ води вiдiграє вирішальну роль у збереженні житгя та здоров’я людини. Джерельна вода – найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип’ятити.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.