**Основные правила безопасности для купания в водоемах**

Вода –источник опасности! От воды исходит сразу несколько угроз.

* Холодная вода может стать настоящим испытанием. Если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, резкий перепад температуры может доставит неприятности со здоровьем. В этом случае рекомендуется постепенно приучать тело к холодной воде, и ни в коем случае не бросаться в нее с разбега.
* Вторая опасность тоже связана с температурой воды – судороги. Эта досадная неожиданность может застигнуть вас врасплох и пустить ко дну. Судорога парализует любую часть тела, как говорится, в самых неожиданных местах. И вы совершите большую ошибку, если в панике броситесь к берегу. Страх и напряжение только усилят судороги. Вам необходимо позвать кого-нибудь на помощь и попытаться размять сведенной судорогой место. Действуя спокойно и целеустремленно, выберетесь из воды живыми и невредимыми.
* В воде живет множество бактерий. Они могут вызвать инфекционное заболевание. Холера и дизентерия, расстройства пищеварения, кожные воспаления, воспаления внутреннего уха – всего не перечесть. Нужно быть начеку. Нельзя глотать воду во время купания, а после необходимо принять душ. Будьте внимательны, чтобы в ушах не оставалось воды.

Лучше всего купаться только там, где есть специально оборудованные пляжи, а вода соответствует санитарным стандартам.

**Меры предосторожности при купании в незнакомых открытых водоемах:**

* избегайте прудов с заросшими берегами, мест скопления остатков удобрений и органических загрязнителей;
* перед тем как войти в воду, внимательно осмотритесь: если вода «цветет» - это верный признак наличии в ней органических загрязнителей и минеральных удобрений (нитратов и фосфатов), если вода имеет неприятный запах сероводорода – она перенасыщена органическими отбросами и биогенными веществами;
* осмотрите окрестности водоема, если вблизи животноводческая ферма или частные хозяйственные постройки, в том числе выгребные ямы, то вода перенасыщена биогенными веществами и может содержать яйца гельминтов;
* нельзя купаться и ловить рыбу в открытых водоемах с заросшими берегами и «цветущей водой», оросительных каналах, ручьях, реках и озерах, расположенных вблизи слива городских сточных вод и стоков промышленных предприятий, животноводческих ферм, сельскохозяйственных угодий, городских свалок, автомобильных дорог, места слива промышленных и бытовых канализационных вод;
* для водоемов «на природе» – прудов, рек и озер, которые находятся далеко от населенных пунктов, можно применять следующие правила: если это непроточный водоем, следите, чтобы на нем не было водоплавающих птиц. Если они есть, это верный признак того, что купаться всё же не стоит.

**Если вы попали в беду звоните по телефону 112**