**Напоминаем о правилах безопасности при купании в водоемах!**

Летом в солнечные и жаркие выходные дни камчатцы стараются выезжать на природу. Многие из них стремятся провести свой отдых рядом с водоемами – озерами, реками, на океане. При этом во время отдыха нередко купаются в воде. Жителям и гостям края необходимо помнить, что даже в самую теплую погоду температура воды в озерах, реках и в Авачинской бухте не прогревается до температур, приемлемых для купания. В самые жаркие дни она прогревается максимум на метр, что обычно приводит к судорогам купающегося и впоследствии сковывает его движения.

Нужно знать, что на территории Камчатского края нет ни одного официального пляжа. Поэтому купание в водоемах может быть опасным.

Сотрудники государственной инспекции по маломерным судам МЧС России по Камчатскому краю напоминают: Нельзя купаться в нетрезвом состоянии, использовать для плавания автомобильные камеры, доски и другие не предназначенные для купания плавсредства. Не ныряйте в незнакомых местах, на дне могут оказаться опасные предметы. Помните, соблюдение элементарных правил поможет избежать трагедии на воде!

Родителям нужно быть особенно бдительными и внимательными по отношению к детям. Ни в коем случае не оставляйте их без присмотра, не позволяйте им самостоятельно посещать водоемы.

Если Вы решили в жаркую погоду поплавать в воде, помните: не отходите далеко от берега, не пытайтесь переплыть озеро! В нескольких метрах от берега температура воды значительно ниже, чем у самого берега! При длительном нахождении в воде могут появиться судороги! Чтобы беда не произошла, желательно не заходить в воду глубоко.

Помните, что **причинами судорог являются:**

- переохлаждение пловца в воде;

- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;

- резкое снижение температуры воды;

- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой.

**Если судороги появились:**

- надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды, если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;

- судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;

- судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;

- при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;

- судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;

- если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать. Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь.

Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго выполнять правила поведения на воде. Нарушение правил ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

Центр ГИМС МЧС России по Камчатскому краю настоятельно рекомендует купающимся не заплывать далеко от берега. И ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом состоянии!

Соблюдайте правила поведения на воде и будьте осторожны!