**Меры безопасности на водоемах**

В жаркий день человек решил искупаться. Вода - как парное молоко. Он входит в прогретую солнцем воду и плывет в волнующей тело прохладе, получая при этом несказанное удовольствие. Пловец отплывает от берега все дальше и дальше. И вдруг... резкий холод, словно клешнями, схватывает все его тело. Становится трудно дышать, ноги сводят судороги, они перестают слушаться.

**Ваши действия:**

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

5. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем плывите к берегу, желательно другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость.   
**Ваши действия:**

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.

2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

**Если вы оказались в воде и не умеете плавать, то постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь:**

1. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дышать, как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.   
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь человеку, попавшему в беду!

Госинспектор по маломерным судам

Приобского инспекторского участка Гуляев С.С.