**отдел ГО, ЧС и ОПБ администрации города Зимы напоминает:**

 Основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

ПОМНИТЕ:

купаться можно только в разрешенных местах, детям только в присутствии взрослых;

нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;

не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;

нельзя цепляться за лодки;

нельзя подплывать к проходящим лодкам, выплывать на фарватер;

нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

ВНИМАНИЕ:

если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;

**При судороге ног необходимо:**

- позвать находящихся поблизости людей на помощь;

- постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;

 - взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока возможно задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипать пальцами мышцу;

- после прекращения судорог сменить стиль плавания или некоторое время полежать на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыть к берегу.

**Если Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- при необходимости позовите людей на помощь.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет (спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас), кидайте по возможности ближе к утопающему;

- ободрите тонущего;

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!»;

- вызовите «Скорую помощь» сами или попросите это сделать другого человека;

- попросите кого-то из окружающих позвонить по телефонам экстренных служб и сообщить о происшествии;

- скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;

- добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки;

- подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой;

- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;

- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;

- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;

- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;

- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

- транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды;

- на берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Помните, что мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого необходимо:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;

 - путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;

- тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз;

- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;

- после этого пострадавшего уложите на спину;

- при отсутствии дыхания или сердечной деятельности необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

Берегите свою жизнь, жизнь родных и близких! ПОМНИТЕ! Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.

Телефоны экстренных служб:

* Пожарная охрана, Зиминская группа патрульной службы Государственной инспекции по маломерным судам **3-11-90,** **01, 112** (БВК- 01\*, МТС-010, Билайн-001, Мегафон-010)
* Скорая медицинская помощь **3-19-76, 03** (БВК- 03\*, МТС-030, Билайн-003, Мегафон-030)
* МО МВДРоссии «Зиминский» **2-12-02, 2-12-04, 02** (БВК- 02\*, МТС-020, Билайн-002, Мегафон-020) **Телефон доверия** 2-12-60 (круглосуточно)
* Единая диспетчерская служба администрации города **3-24-67, 8-902-174-57-92**

Во время передачи информации обязательно назовите свою фамилию, укажите точный адрес и свое местоположение, номер телефона, с которого Вы звоните.