**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения на воде**

С наступлением теплых солнечных дней население стремится к водоемам. В это время нужно быть особенно внимательными.

Секторпо ГО, защите населения и территории от ЧС администрации Уватского муниципального района **напоминает основные правила безопасного поведения на воде:**

* необходимо неукоснительно соблюдать требования информационных и запрещающих знаков;
* купаться можно только в специально оборудованных местах;
* нельзя нырять в незнакомых местах – это опасно для жизни;
* запрещено выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
* откажитесь от игр в воде, связанных с захватами;
* не входите в воду после долгого пребывания на солнце. Это может вызвать рефлекторное сокращение мышц, что повлечёт за собой остановку дыхания;
* если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
* не плавайте на надувных матрацах, автомобильных каме­рах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть;
* откажитесь от употребления алкоголя, который блокирует правильную работу сосудов головного мозга.

**Что делать, если на ваших глазах тонет человек?**

* Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства? Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идите на помощь.
* Подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте к берегу.
* Если утопающий схватил вас за руки, шею или ноги - освобождайтесь.
* Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде не более 6 минут.
* Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос надо немедленно очистить от песка и ила (пальцами, повернув голову человека на бок).
* Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.
* Все это надо делать быстро.
* Затем уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.
* Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца.
* Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи».
* На пляже опасность может таиться не только на воде. В жаркие дни человек может упасть в обморок, получить тепловые или солнечные удары.
* Признаки теплового и солнечного удара:

слабость, сонливость, головная боль, жажда, тошнота, возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.

* При проявлении этих симптомов необходимо:
* незамедлительно вызвать «скорую помощь»;
* перенести или перевести пострадавшего в прохладное место;

приложить холод к голове, шее, груди. Можно вылить на грудь ведро холодной воды;

* при судорогах - повернуть на бок, прижать плечевой пояс и голову к полу (к земле);
* при потере сознания более чем на 3-4 минуты перевернуть на живот.
* **Помните!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.
* **Службы экстренного вызова**

|  |  |
| --- | --- |
| Пожарная охрана (МЧС) | 01 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 - 010) |
| Полиция | 02 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 - 020) |
| Скорая помощь | 03 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 -030) |
| **Единая служба спасения** | **112, 8(34561) 28-1-17** |