**Департамент по чрезвычайным**

**ситуациям города Алматы МЧС РК**

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ !**

Основными причинами несчастных

 случаев на воде являются грубое нарушение

 гражданами правил безопасности на воде ,

 либо их незнание.

**Прочитайте и запомните основные**

**правила безопасности на воде :**

* Купайтесь только на оборудованных пляжах и в других отведенных для купания местах , где есть официальное разрешения и спасательная служба ;
* Не умея плавать , не заходите в воду выше пояса ;
* Во время купания не теряйте друг друга из виду ;
* Не заплывайте далеко от берега , а также за буйки ;
* Не умея плавать , не пользуйтесь для плавания кругами , надувными матрацами ;
* Не подплывайте к близко идущим катерам , лодкам ;
* Не прыгайте в воду с лодок , мостов причалов ;
* Не купайтесь слишком долго , возможно переохлаждение организма и усталость ;
* Не купайтесь в ночное время и в нетрезвом состоянии ;

**При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги , которые сводят руку , а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности , то необходимо действовать следующим образом :**

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине ;

2. При ощущении стягивания пальцев руки , надо быстро , с силой сжать кисть руки в кулак , сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону , разжать кулак .

3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться , двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе ;

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки ( заподъем ) и , согнув ее в колено , потянуть рукой с силой назад к спине ;

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом ( булавкой , иголкой , и т.п.)

6. Уставший пловец должен помнить , что лучшим способом для отдыха на воде является положение « лежа на спине » .

**Телефоны экстренных служб**

**Республики Казахстан :**

**ДЧС – 101,112**

**Полиция – 102**

**Скорая медицинская помощь – 103**

**Аварийная служба газа – 104**

**Служба спасения – 109**