



**Телефоны экстренного реагирования:**

**для абонентов сотовой связи**

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**

**112**

<b>ПОЖАРНАЯ ОХРАНА</b>	<b>01</b>
<b>УМВД</b>	<b>02</b>
<b>СКОРАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>03</b>
<b>ПОИСКОВО СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА</b>	<b>350-911</b>
<b>ОПЕРАТИВНЫЙ ДЕЖУРНЫЙ ЕДДС</b>	<b>32-15-15 32-16-16</b>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИИ" г. НОВОКУЗНЕЦКА**

**Информирует жителей:**



**Правила поведения на воде:**

1. Горожанам рекомендуется для купания использовать только организованные массовые места купания и отдыха людей на воде - пляжи.
2. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Зоны отдыха должны располагаться на расстоянии не менее 500 м выше по течению от мест спуска сточных вод, не ближе 250 м выше и 1000 м ниже гидротехнических сооружений.
4. Береговая территория мест отдыха не должна быть засорена и заболочена.
5. В местах для купания не должно быть выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок и течения, превышающего 0,5 м/с.
6. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.
7. Обучение людей плаванию должно производиться в специально отведенных для этого местах.

**ВНИМАНИЕ!**

При переохлаждении тела могут возникнуть судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

**Действия при судорогах**

1. Немедленно выйти из воды.
2. Если нет этой возможности, то необходимо:
  - изменить стиль плавания - лучшим способом отдыха на воде является положение "лежа на спине".
  - при ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону с одновременным расжатием.
  - при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
  - при судорогах мышц бедра необходимо рукой обхватить ногу с наружной стороны у лодыжки и, согнув в колене, потянуть рукой назад к спине с силой.
  - произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.д.)

**Внимание!**

- основная причина гибели людей на воде - нарушение правил поведения, несоблюдение мер безопасности при купании, отдыхе или работе на воде, **КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ**.
- Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде.
- Помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

**Как действовать при экстремальной ситуации на воде**

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.
- Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, двигаться по течению.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

**На пляжах и других местах массового отдыха людей на воде ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

1. Купаться в местах, где выставлены предупреждающие и запрещающие знаки.
2. Заплывать за буйки, обозначающие границы заплыва.
3. Подплывать к моторным, весельным и другим плавсредствам и прыгать с них в воду.
4. Заходить на моторных судах, гидроциклах, гребных лодках в зону купания людей.
5. Прыгать в воду с катеров, лодок, иных плавательных средств, а также сооружений и средств, не приспособленных для этих целей.
6. Загрязнять и засорять водоемы и берега, разжигать костры в неустановленных местах.
7. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
8. Допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся.
9. Подавать крики ложной тревоги.
10. Оставлять детей без присмотра взрослых.
11. Приводить с собой собак и других животных.

**САЙТ МБУ "ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИИ" г. НОВОКУЗНЕЦКА WWW.UZNT42.RU**