**С наступлением теплой погоды многие архангелогородцы планируют отдых на водных объектах города, соблюдение правил безопасного поведения на воде позволит в полной мере насладится отдыхом и сохранить свою жизнь и здоровье.**

**Памятка населению: «Меры безопасности на воде»**

***Помните, что на водных акваториях запрещено:***

 - купаться в местах, где выставлены знаки безопасности с предупреждающими надписями;

 - заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

 - подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

 - прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

 - загрязнять и засорять водоемы;

 - купаться в состоянии алкогольного опьянения;

 - плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;

 - приводить с собой собак и других животных в места массового отдыха населения на воде.

- оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь. Купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек. Во время походов и экскурсий надо выбирать для купания неглубокие места с пологим и чистым дном.

 Для того чтобы оказать помощь утопающему, необходимо хорошо плавать и нырять, знать и правильно применять приемы спасения, освобождения от захватов и буксировки пострадавшего, приемы оказания первой медицинской помощи.

 Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности. Если вы видите, что не готовы к этому, лучше обратиться за помощью в соответствующие службы спасения: вызвать спасателей и скорую медицинскую помощь.

***Рекомендации тем, кто умеет плавать:***

 Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности лёгкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

 Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление.

 Не теряйте присутствие духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха, погрузитесь под воду и, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

 Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть не задевая растения. Если вы зацепились за водоросли, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

***Как помочь себе при появлении судорог:***

 Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что организм должен приспособиться к новому температурному режиму. Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 градусов - 6-8 минут,

- при температуре воды 20 градусов - 10-12 минут,

- при температуре воды свыше 20 градусов -15-20 минут.

 При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Судорогой называется непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служащие причиной несчастных случаев.

 Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путём проведения массажа поражённых мышц. При судорогах мышц передней поверхности бедра ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра. Судороги мышц живота устраняют путём подтягивания согнутых в коленях ног к животу. Судороги мышц рук устраняют путём сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

 Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

***При катании на лодке необходимо помнить:***

на всех находящихся в лодке должны быть надеты и застегнуты спас.жилеты;

запрещено перегружать лодку;

рулевой должен внимательно смотреть вперёд и по сторонам, чтобы избежать столкновения;

гребным лодкам разрешено двигаться в стороне от судового хода, вдоль берега по правой стороне водоёма по ходу лодки, не дальше, чем в 20 метрах от берега;

лодки могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения;

гребные лодки во всех случаях должны уступать путь моторным и парусным судам;

нельзя выстраивать лодки во время движения в колонну по несколько в ряд;

нельзя подставлять борт лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки;

катание на лодках в ветреную погоду запрещено;

если лодка перевернулась, нужно, прежде всего, помочь не умеющим плавать, затем, держась за борта лодки толкать её по направлению к берегу и звать на помощь.

 **Сотрудники городского центра гражданской защиты напоминают:**

 Отправляясь на рыбалку, необходимо учитывать прогноз погоды - при сильном волнении на акватории необходимо воздержаться от выхода на воду. Рыбакам не стоит забывать о наличии на борту средств-спасения и сигнализации. Во избежание несчастных случаев лучше рыбачить, не отходя далеко от берега. И перед уходом на рыбалку стоит обязательно сообщить о месте промысла родным и близким, а также уточнить время возвращения с рыбалки.
 Перед выходом на водоем тщательно проверьте состояние лодки, убедитесь, не протекает ли она, исправны ли весла. Обязательно следует иметь в лодке спасательный круг, пояс или жилет, ведерко или другую емкость для откачивания воды. Безопасно двигаться по воде можно только в правильно оборудованной и исправной лодке.

 **Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде .**

Пребывание человека под водой свыше 2—3 мин может привести к смертельному исходу в связи с прекращением поступления кислорода в легкие. Оказание помощи следует проводить немедленно после извлечения пострадавшего из воды. Для чего необходимо снять с него одежду, пальцем освободить рот и нос от водорослей, ила и песка, положить пострадавшего на свое колено, головой вниз, надавливая на спину и грудную клетку, освободить его желудок и легкие от воды, затем немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Для проведения непрямого массажа сердца необходимо положив пострадавшего на жесткое основание (доски, пол, землю, лед), с частотой 60—70 нажатий в минуту ритмично и резко нажимать двумя руками (ладонями, положенными одна на другую) на нижнюю треть грудины с такой силой, чтобы грудина прогибалась на 5—6 см.
      Одновременно с этим проводится искусственное дыхание, причем наиболее эффективным, является метод «изо рта в рот». Нужно откинуть голову пострадавшего, положив ему под плечи мягкий валик из одежды. Оказывающий помощь делает глубокий вдох и, покрыв рот пострадавшего марлей или платком и зажав его нос пальцами, резко вдувает воздух в рот. Частота вдувания — 15—16 раз в минуту.

   Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание следует проводить одновременно, и делать это удобнее вдвоем.

 Позвонить в Архангельскую областную службу спасения абонентам всех операторов мобильной и фиксированной связи, находящимся на территории Российской Федерации, можно по телефону **112** или **64-22-66** .

***Городская служба спасения*** – **420-112, 420-087, 8-911-67-70-112.**

**С мобильного телефона (все операторы связи) экстренные службы можно вызвать по следующим номерам: «101», «102», «103».**