**МКУ «Управление по делам ГО и ЧС города Новороссийска»**

**Памятка**

**Основные правила безопасного поведения на воде**

Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде, помните:

• Купаться можно только в разрешенных местах;

• Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

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

• Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться ..неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

• Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;

• Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

• Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

• Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

• Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

• Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Вызовите «Скорую помощь».

2. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза.

3. Очистите ротовую полость.

4. Резко надавите на корень языка.

5. При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов - добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

6. Если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка

**Единый телефон спасения 01, звонки с мобильных телефонов 112**