

**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 (заподьем) 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