



ПРЕСС-РЕЛИЗ

**Внимание: отдел информационного обеспечения деятельности
МЧС России Главного управления МЧС России по Самарской области
информирует Вас о том, что работает интернет-сайт**

**Главного управления МЧС России по Самарской области:
<http://63.mchs.gov.ru/>**

Уважаемые жители Самарской области!

Отдыхая на воде, посещайте специально оборудованные пляжи!

По состоянию на 30 июля 2018 года в Самарской области принято 30 пляжей, из них:

в г.о. Самара – 9 (городские пляжи 1, 2, 4 очереди набережной, в Загородном парке, у спуска ул. Советской Армии, санатория Можайского и Красноглинского района, лечебный пляж филиала «Санаторий Волга», пляж в районе Фестивальной поляны на время проведения молодежного форума IVолга-2018 и Грушинского фестиваля);

в г.о. Тольятти – 6 (пляж Центрального района, пляжи баз отдыха «Волна», «Голубая Гавань», «Усинская», «МФК Фортуна», «Стрежень»);

в г.о. Новокуйбышевск – 6 (городские пляжи Сакулино 1, Сакулино 2, пляж спортивно-оздоровительного лагеря «Юность», пляж «Озеро Орлово», пляжи Детского центра «Березки» и лагеря «Солнечный» ДЦ «Березки»);

в г.о. Чапаевск – 2 (пляж детского загородного оздоровительного центра «Молодая гвардия», пляж детского загородного спортивно-оздоровительного лагеря «Дружба»);

в г.о. Сызрань – 3 (городские пляжи № 1, 2, 3);

в г.о. Октябрьск – 1 (городской пляж);

в г.о. Жигулёвск – 1 (городской пляж, мкр. Моркваши,);

в г.о. Отрадный – 1 (детский оздоровительный лагерь «Остров детства»);

в м.р. Волжский – 1 (детский загородный оздоровительный центр «Волжанин»).

Выезжая на отдых к водоему, следует соблюдать правила безопасного поведения.

Помните, что алкоголь и купание – несовместимые вещи. Следите за детьми, не оставляйте их без присмотра на берегу и во время купания.

Несчастные случаи на воде чаще всего происходят из-за нарушения правил поведения. Большинство людей гибнет либо из-за неумения хорошо плавать, либо из-за купания в **необорудованных водоёмах**. Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и другое.

Главное управление МЧС России по Самарской области рекомендует внимательно изучить правила поведения на воде и неукоснительно следовать им во время отдыха:

- Не ныряйте в незнакомых местах, так как под водой могут находиться опасные предметы.
- Купайтесь только на благоустроенных пляжах, оборудованных спасательными станциями и постами.
- Внимательно следите за поведением детей на пляже, не допускайте шалости в воде.
- Не оставляйте без присмотра детей, не умеющих плавать.
- Не купайтесь на водоемах в нетрезвом состоянии.
- Не заплывайте далеко от берега - рассчитывайте силы на обратный путь.
- Старайтесь не находиться в воде слишком долго, чтобы избежать переохлаждения.
- Проявляйте осторожность во время плавания с подводной маской и дыхательной трубкой.
- Если вы используете надувные матрацы, круги или другие предметы, ни в коем случае не уплывайте на них далеко от берега.

- Не купайтесь в одиночку.
- Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.

Если во время купания с вами все же произошла непредвиденная ситуация, помните, главное – не поддаваться панике. При возникновении опасных обстоятельств, следуйте следующим простым правилам.

Если случилась судорога:

- если рядом есть люди – позовите их на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз. Возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук. Повторяйте это несколько раз, пока возможно задерживать дыхание;
- при продолжении судорог - до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Если вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Крайне важно уметь помочь себе самому в случае возникновения экстремальной ситуации, но не менее важно и знать, как спасти других, если самостоятельно они этого сделать не могут.

Если вы увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих громким криком, вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;

- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой. Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- если утопающий погрузился на дно, оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте искать утонувшего под водой;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

Мероприятия первой помощи должны выполняться быстро:

- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого уложите пострадавшего на спину, при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить
по единому телефону пожарных и спасателей «101», «01»
(все операторы сотовой связи)**

**Единый телефон доверия Главного управления МЧС России
по Самарской области**

(846) 337-72-82