# Федеральное государственное казенное учреждение Отряд №1 Федеральной противопожарной службы по Алтайскому краю обращает внимание жителей Железнодорожного района и города Барнаула.

В текущем году на водоемах Алтайского края утонули 34 человека, из них 8 детей. В летний период зарегистрировано 20 происшествий с гибелью людей от утопления, в том числе 6 детей. Основной причиной происшествий явилось купание в необорудованных, не предназначенных для этого местах. А также оставление у воды детей без надзора со стороны родителей и взрослых людей.

Так, 18.06.2016 на территории села Ануйское Смоленского района семеро детей в возрасте 12-14 лет купались на реке Ануй в отсутствии родителей. Попав в водоворот, все начали тонуть. Находившийся неподалеку мужчина, видя происходящее, поспешил на помощь, но, к сожалению троих детей так и не удалось спасти.

Еще один трагический случай зарегистрирован в минувшие выходные: 17.07.2016 двое мальчиков в возрасте 8 и 11 лет утонули при купании в водоеме для водопоя скоту.

Причиной трагедии не всегда является купание. Для детей опасно само нахождение у воды в отсутствии взрослых. Так, в Республике Алтай 13.07.2016 двоих детей, жителей Алтайского края, 9 и 10 лет унесло течением реки Катунь во время прогулки вброд без присмотра родителей.

**ПРАВИЛА поведения на воде**

**Как избежать опасных ситуаций и как с ними справиться**

**во время купания и плавания в водоемах**

1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
2. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
3. Плавать лучше в компании, в случае опасности будет кому прийти на помощь.
4. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
5. Никогда не толкайте кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
6. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.
7. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
8. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. Под алкогольным опьянением можно дезориентироваться в пространстве, потерять способность двигаться. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.
9. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.
10. Не купайтесь в санитарной зоне водозаборов и вблизи гидротехнических сооружений.
11. Не плавайте в очень холодной воде, иначе могут возникнуть судороги.

**Как помочь себе при появлении судорог?**

- постарайтесь глубоко **вдохнуть** воздух, 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, делая это несколько раз, пока можете 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.

**Закашлялись, 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.

Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде!

**При чрезвычайных ситуациях звонить - 01; звонок с сотового телефона: Мегафон, МТС, БиЛайн - 112.**