****

 **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/**](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 очередей 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 IВолга-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**