



Главное управление МЧС России по г. Москве
Управление по Новомосковскому и Троицкому АО
117574, г. Москва, ул. Голубинская, д. 6А, тел.+7(495)421-41-56, email:mchs.nitao@mail.ru

Действия при экстремальной ситуации на воде

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

Второй способ – сжавшись "поплавок". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец. ПОМНИТЕ! Умение хорошо плавать – важное условие безопасности отдыха на воде, однако, это не даёт полной гарантии от опасности при купании и нужно соблюдать правила поведения на воде.



Тел. пожарной охраны – 01 или 101

Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22

mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России

Отдел надзорной деятельности Управления по Новомосковскому и Троицкому АО ГУ МЧС по г. Москве (ndnaoitao@yandex.ru)