



**Главное управление МЧС России по г. Москве
Управление по Новомосковскому и Троицкому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности
142784, г. Москва, пос. Московский, д. Румянцево, стр.2, подъезд 16В, тел.+7(495)240-52-46,
email:unitao.1rond@yandex.ru**

ПАМЯТКА

**Ваша безопасность на воде
ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

При судороге ног:

- - позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- - 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, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
- - после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

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.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

При попадании жидкости в дыхательные пути:

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

ПОМНИТЕ!

Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

Единый телефон вызова пожарных и спасателей –101, 01

Порядок вызова пожарных и спасателей с операторов сотовой связи

**Билайн, Мегафон и МТС-112; Скайлинк-01 Единый телефон доверия ГУ МЧС
России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России