

**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.qov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**