

**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление по Новомосковскому и Троицкому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности**

**142784, г. Москва, пос. Сосенское, п. Газопровод, д. 18, корп. 1**

**тел.+7(495)870-60-74, email:unitao.1rond@yandex.ru**

**ПАМЯТКА**

**Правила безопасного поведения на воде:**

- Купайся только в специально оборудованных местах.

- Не нырять в незнакомых местах.

- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

- Оправляться в путь без спасательного жилета.

- Отплывать далеко от берега.

- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.

- Нырять с лодки.

- Залезать в лодку через борт.

**Если тонет человек:**

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. 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.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать "Скорую помощь".

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ**

(в любой момент может произойти остановка сердца)

**НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**Единый телефон вызова пожарных и спасателей –101, 112**

**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**