

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

**Управление по Новомосковскому и Троицкому АО**

**1 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы**

142172, г. Москва, поселение Сосенское, поселок Газопровод, д. 15,

 телефон: 8(495)817-60-74,

 E-mail: nitao1@gpn.moscow

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ НА ВОДОЕМАХ**

**Помните, что при купании категорически запрещается:**

* Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
* Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
* Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
* Купаться у причалов, набережных, мостов.
* Купаться в вечернее время после захода солнца.
* Прыгать в воду в незнакомых местах.
* Купаться у крутых, обрывистых берегов.
* После еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

**Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога.**

**Причины этому следующие:**

* Переохлаждение в воде.
* Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
* Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
* Предрасположенность пловца к судорогам.
* Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Телефон пожарной охраны – 101, 112**

**Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве:**

 **+7(495) 637-22-22**

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