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

**2 РОНПР Управления по Троицкому и Новомосковскому АО**

**117574, г. Москва, г.о. Троицк, пл. Верещагин, д. 1, тел.+7(495)840-99-70,**

***БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ***

           Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

***МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ВОДЕ*** Приведем элементарные рекомендации.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буки.

Не выплывайте за судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

***КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ***

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 «поплавком». 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 ближнему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при её движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, и распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните, что пожар легче предупредить, чем потушить.**

**Тел. пожарной охраны – «101»**

**Единый телефон доверия**

**Главного управления МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

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