

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

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

142191, г. Москва, г.о. Троицк, ул. пл. Верещагина д. 1 телефон:

8(495)840-99-70,

E-mail: nitao2@gpn.moscow

**САМОСПАСАНИЕ на воде**

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

**Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.**

Телефон вызова пожарной охраны: **«101»**.

При вызове с мобильных телефонов**: – «112».**

**Единый телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

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