

ПАМЯТКА

населению города Кургана

ПРИ ВНЕЗАПНОМ ПАДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА В ВОДУ:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды;
- попытайтесь нащупать ногами дно, **если находитесь недалеко от берега**;
- **если место глубокое**, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула ко дну;
- не барахтайтесь, повернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лежа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к ближайшему берегу;
- **если запутались в водорослях**, не барахтайтесь, постарайтесь освободиться от водорослей, резко оттолкнувшись обеими ногами;
- **если попали в водоворот**, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите;
- **если оказались в воде и не умеете плавать**, позовите на помощь и постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь;
- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже. Так меньше затратите энергии.

Другие способы оставаться на поверхности продолжительное время:

- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их.



Телефон СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – **01**
Для сотовых **112**

Макет памятки разработан на курсах гражданской обороны МУ «Управление по делам ГО и ЧС города Кургана»