**ПАМЯТКА**

**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.

**Способы вызова оперативных служб с мобильных телефонов:**

**ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА - 112;**

**ЕДДС Нижнеудинского района – 8(39557)*7-09-59***

*Администрация Замзорского МО*