



УГОЧС Александровского района
ИНФОРМИРУЕТ

ПАМЯТКА. САМОСПАСЕНИЕ НА ВОДЕ

ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак



ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине



ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя



Что делать?

Судороги во время КУПАНИЯ



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине

Напоминаем номера телефонов экстренных служб района:

112 (49244) 2-34-12