**Памятка по действиям во время грозы**

***Сотрудники МЧС России дают ряд простых советов, что делать во время грозы:***

* ***Во-первых, во время грозы стоит избегать открытой местности.***
* ***Во-вторых, во время грозы избегайте воды.***
* ***Очень опасно во время грозы разговаривать по мобильному телефону.***
* ***При грозе желательно избавиться от металлических предметов.***
* **Как избежать удара молнии, если вы в лесу**
* Держитесь подальше от высоких деревьев. Самый грамотный вариант - усесться между низкорослыми деревьями с густыми кронами. Сидеть лучше в так называемой «позе эмбриона» — спина согнута, голова опущена на согнутые в коленях ноги и предплечья рук, ступни ног соединены вместе. Во время грозы в лесу нельзя: выбирать убежище под высокими деревьями.
* **Как избежать удара молнии, если вы в поле**
* Быстрее переместиться в сторону надежного ближайшего укрытия (лес, деревня), удаляясь одновременно от отдельно стоящих деревьев или рощ. Необходимо присесть как можно ниже, а когда гроза подойдет совсем близко - лечь на землю. И тихо, неподвижно лежать.
* **Как избежать удара молнии, если вы у водоема**
* Немедленно покиньте водоем и уйдите как можно дальше от береговой линии. Во время грозы у водоема нельзя: лезть в воду, укрываться в пойменных кустах и под деревьями.
* **Как избежать удара молнии, если вы в машине**
* Если гроза застала вас в машине, закройте окна, отключите радиоприёмник, сотовый телефон и GPS-навигатор. Не следует дотрагиваться до ручек дверей и других металлических деталей.
* **Если гроза застала на улице:**
* Не находиться на открытой местности, вблизи металлических сооружений, линий электропередач. Не стоит прикасаться ко всему мокрому, железному, электрическому.
* Снимите с себя все металлические украшения (цепочки, кольца, серьги), уберите в кожаную или полиэтиленовую сумку.Не раскрывать над собой зонтик. Очень опасно во время грозы разговаривать по мобильному телефону, его нужно отключить.
* **Как спастись от шаровой молнии**
* Надо закрыть окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия, чтобы избежать сквозняков, которые привлекают шаровые молнии. Нужно стоять, не шевелясь. Через 10-100 секунд она обойдёт вас и исчезнет.
* **Для оказания первой помощи человеку, поражённому ударом молнии,** его следует немедленно перенести в безопасное место. Если пострадавший от молнии находится без сознания**,** уложите его на спину и поверните голову в сторону, чтобы язык не запал в дыхательные пути. Необходимо делать искусственное дыхание и массаж сердца до приезда медицинской помощи. Если человек проявляет признаки жизни, до приезда врачей дайте 2-3 таблетки анальгина, и положите на голову мокрую, холодную ткань. Если есть ожоги, их необходимо обильно полить водой, обожжённую одежду следует снять, а затем поражённое место прикрыть чистым перевязочным материалом.