ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО для Вашей жизни!

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ. НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА ! НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ! ВОДЫ - НИЖЕ 18° ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°

Чтобы не случилось трагедии на воде, помните:

1. не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. 8 из 10 утонувших в Республике Марий Эл утонули в пьяном состоянии;

2. купайтесь только в специально оборудованных для этих целей местах. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

3. не входите и не прыгайте в воду после длительного пребывания на солнце;

4. если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

5. не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

Не позволяйте тонущему схватить Вас. При «буксировке» утопающего следите затем, чтобы голова все время находилась над водой.



ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ **112**

УСТАЛ – ОТДОХНИ!



САМОПОМОЩЬ

Если свело ногу!

