

НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ ЧП
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь
терпящим бедствие с соблюдением
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ
в летний период





МЧС России

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ



БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ
в летний период



ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

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

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



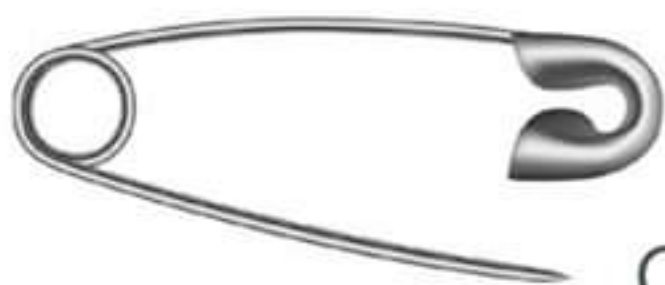
Что делать?

Судороги

во время



КУПАНИЯ



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



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине

