

**ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ
БЕЗОПАСНОГО
ОТДЫХА НА ВОДЕ –
УМЕНИЕ ХОРОШО
ПЛАВАТЬ!**

Помочь научиться плавать могут
родители, инструктор, вожатый
в лагере или другие взрослые

**ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВЕСНОЙ ПРОЙДИТЕ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР!**



Телефоны экстренных служб

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН
ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ**

01/101

с городского/сотового телефона

ПОЛИЦИЯ

02/102

с городского/сотового телефона

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

03/103

с городского/сотового телефона

АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА

04/104

с городского/сотового телефона

**ТЕЛЕФОНЫ СПАСЕНИЯ
01, 112, 4-12-00**



**Правила
поведения
на воде**

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

- ▶ Не сидите в воде до озноба и посинения.
- ▶ Купаться нужно не более 10-15 минут, а потом позагорать и только после этого опять лезьте в воду. Купаться можно не более 3+-5 раз подряд по 10-15 минут.
- ▶ Не бросайтесь в воду, если вы разгорячены – резкий перепад температуры может вызвать остановку сердца.
- ▶ Не купайтесь после еды! Это может вызвать непроизвольные желудочные спазмы.

Если вы не умеете хорошо плавать, нельзя пользоваться при купании досками, камерами от автомашин, надувными матрацами, самодельными устройствами. Если вы попадете на глубокое место и случайно соскользните с предмета, на котором плаваете, то не сможете самостоятельно добраться до берега.

ПОМНИТЕ:

- ▶ Не купайтесь в запрещенных местах. Нарушение этого правила может привести не только к несчастному случаю, но и гибели.
- ▶ Во время купания не теряйте друг друга из вида, не шалите на воде, не заплывайте далеко от берега, за предупредительные знаки, не подплывайте близко к проходящим судам.



- ▶ Не прыгайте головой в воду пристаней, набережных, мостов, в местах с неизвестной глубиной. Можно удариться головой о дно или находится в воде предмет, потерять сознание и погибнуть.
- ▶ Не купайтесь у крутых, обрывистых берегов, пристаней и причалов, а также в темное время суток.



Находясь у водоемов, будьте дисциплинированы, выполняйте правила поведения на воде и останавливайте тех, кто их нарушает.

Катайтесь на лодке только в сопровождении взрослых. Не садитесь на борт лодки, не пересаживайтесь с одного места на другое, не переходите с одной лодки в другую, не раскачивайте лодку, не ныряйте с нее. Не перегружайте лодки и катера! Не подставляйте бок лодки волне! Не вставайте в лодке! Не меняйтесь местами при движении лодки! Не прыгайте с бортов! Не пересекайте судовой ход! Не подплывайте к проходящим судам!