

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Чтобы сохранить свою жизнь и здоровье во время отдыха, вспомните правила безопасного отдыха на воде:

1. Запрещается оставлять детей на водоемах без присмотра взрослых!
2. Купаться разрешается только на оборудованных, специально отведенных местах.
3. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, бурного течения водного потока, в местах скопления водорослей, вблизи судов и плавсредств!
4. Не входите резко в воду и не ныряйте вспотевшим и разгоряченным, после длительного пребывания на солнце и подвижных игр, после приема пищи и в состоянии утомления!
5. Не заходите на глубокое место в водоеме, если не умеете плавать или плаваете плохо!
6. Нельзя долго находиться в холодной воде, это может вызвать судороги. Если такое случилось, погрузитесь на секунду с головой в воду и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, тогда судорога отступает!
7. Не входите в воду в нетрезвом виде!
8. Не следует заплывать далеко на надувных матрасах и камерах!
9. Нельзя купаться во время грозы!
10. Запрещается нырять и прыгать в воду в незнакомых местах!

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН
СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 112**

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС» Сердобского района

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Чтобы сохранить свою жизнь и здоровье во время отдыха, вспомните правила безопасного отдыха на воде:

1. Запрещается оставлять детей на водоемах без присмотра взрослых!
2. Купаться разрешается только на оборудованных, специально отведенных местах.
3. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, бурного течения водного потока, в местах скопления водорослей, вблизи судов и плавсредств!
4. Не входите резко в воду и не ныряйте вспотевшим и разгоряченным, после длительного пребывания на солнце и подвижных игр, после приема пищи и в состоянии утомления!
5. Не заходите на глубокое место в водоеме, если не умеете плавать или плаваете плохо!
6. Нельзя долго находиться в холодной воде, это может вызвать судороги. Если такое случилось, погрузитесь на секунду с головой в воду и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, тогда судорога отступает!
7. Не входите в воду в нетрезвом виде!
8. Не следует заплывать далеко на надувных матрасах и камерах!
9. Нельзя купаться во время грозы!
10. Запрещается нырять и прыгать в воду в незнакомых местах!

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН
СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 112**

*МКУ «Управление по делам ГО и ЧС»
Сердобского района*