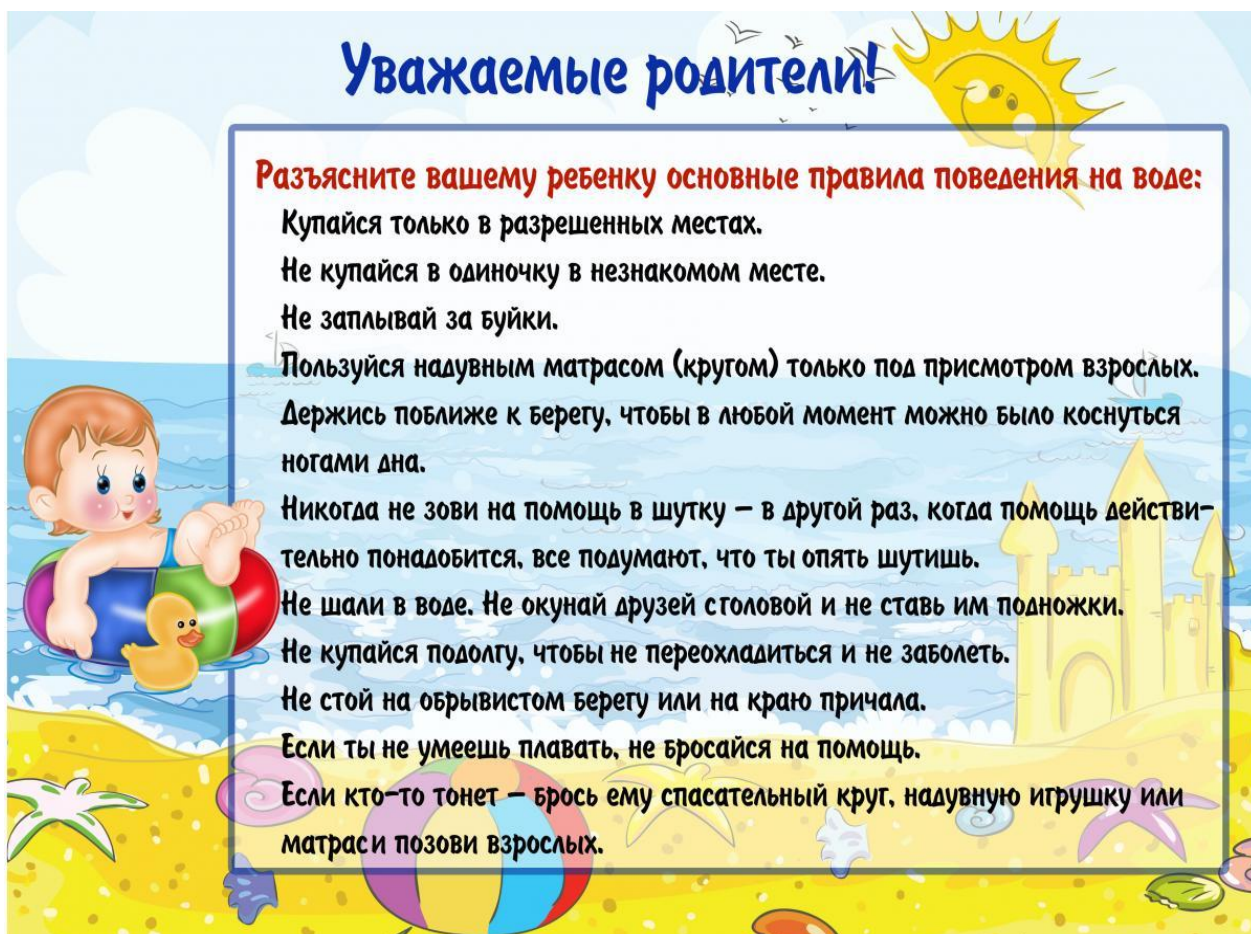


Безопасность детей на воде: правила и советы родителям

Уважаемые родители! Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Если вы стали участником или свидетелем трагедии, несчастного случая или оказались в непростой ситуации, звоните на единый **номер вызова экстренных служб «101»**.



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 НАПЕРЕРЕЗ 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



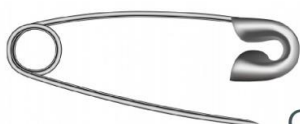
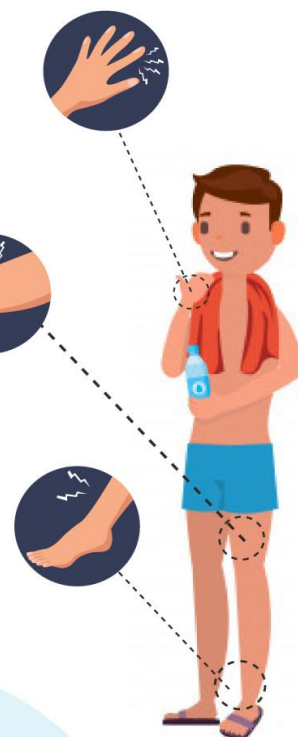
ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК
то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение
в наружную сторону и разожмите кулак

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

Что делать?

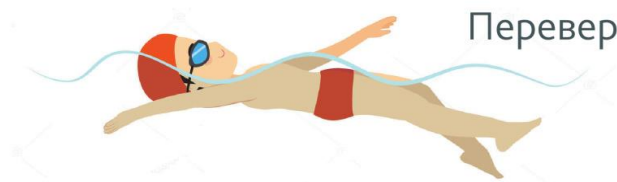
Судороги во время КУПАНИЯ



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