



МЧС РОССИИ



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

О МЕРАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОТДЫХЕ НА ВОДОЕМАХ

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:

- Купаться следует в установленных местах на гребнях льда.
- Предварительно поговаривается с врачом о пригодности пребывания в воде и на солнце.
- Не рекомендуется купаться при болячках, ожогах, при склонности к обморокам и припадкам, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- Купаться разрешается через 1,5-2,0 часа после приема пищи.
- В воду следует заходить осторожно, не прыгать и резвиться, оставаться в воде не более 10-15 минут.
- После купания нужно отдохнуть в тени.
- Солнечные ванны следует принимать до купания.
- Каждый человек должен научиться плыть плавать!

НА ПЛЯЖАХ И ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупредительными и запрещающими знаками и надписями.
- Заходить в воду выше плеч, не уметь плавать.
- Заплывать за буи, ограждения, обозначающие границы купания.
- Подплывать к историческим, культурным памятникам и археологическим находкам.
- Нырять в воду, дышать, топиться и т.п.
- Делать игры и шалости на воде, связанные с ныранием и закатом купальщиков.
- Плыть на досках, бревнах, самодельных лодках, автомобильных камерах и др.
- Загрязнять и испортить пляжи и берега.
- Приводить с собой на пляж собак и других животных.
- Раскладывать спертые напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

ВЗРОСЛЫЕ!

Не оставляйте без присмотра маленьких детей. Для купания детей во время прогулок и походов выбирайте неглубокое место с пологим и чистым от сляки, коряг, острых камней, водорослей, ила и им дном. Обязательно обследуйте место купания и убедитесь, что оно безопасно.



НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛКОВОМУ И ЗАРОСЛОМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!