



ПАМЯТКА

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Ежегодно в Республике Коми происходят несчастные случаи на воде в летний период.

Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде:

- Купайтесь только в специально отведённых и оборудованных местах;
- Не заплывайте за оградительные знаки, не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения;
- Опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- Если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду, и сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
- При купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- Не разрешайте детям купаться без присмотра взрослых;
- Избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
- Опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде может произойти резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания;
- Соблюдайте питьевой режим.

Помните!

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших детей. Будьте готовы оказать помощь попавшему в беду.

***При чрезвычайной ситуации звоните по телефонам
«01» или «112» (с мобильных телефонов).***

Все звонки в службу спасения бесплатные.

Чем скорее Вы сообщите о беде, тем быстрее придёт к Вам помощь.