ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

Меры безопасности при купании на водоемах

Что НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:

Если Вы начали тонуть:

1.Сохраняйте самообладание.
2.Привлеките внимание спасателей и окружающих.
3.Наберите воздух в лёгкие, держитесь в воде вертикально.
4.Продолжайте звать на помощь спасателей.

Если у Вас свело в воде ногу:

1.Наберите воздуха в лёгкие.
2.Опуститесь в воду с головой.
3.Распрямите сведённую ногу.
4.С силой потяните ступню за большой палец, растягивая сведённую мышцу.

Если вы попали в водоворот:

1.Попытаться резко отплыть в сторону.
2.Если попытка не удалась, набрать воздуха в лёгкие.
3.Погрузиться в воду вместе с потоком воды.
4.Опустившись до дна, отплыть в сторону от водоворота.
5.Подняться на поверхность.

Во избежание несчастных случаев на воде:

1.Не купайтесь в необорудованных для этого местах.
2.Не оставляйте детей у воды без присмотра.
3.Контролируйте поведение на воде тех, кто не умеет плавать.
4.Не купайтесь после плотного обеда.
5.Купание после употребления спиртных напитков запрещено.
6.Не заплывайте в места с большим количеством водорослей.
7.Опасно плавать на надувных игрушках, матрацах, автомобильных камерах.
8.Запрещается заплывать за буйки ограждения.
9.Опасно приближаться к моторным и вёсельным лодкам.
10. Опасно устраивать в воде игры с захватами.



Будьте бдительны и осторожны! Соблюдайте правила при купании.

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

Меры безопасности при купании на водоемах

Что НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:

Если Вы начали тонуть: 1.Сохраняйте самообладание
2.Привлеките внимание спасателей и окружающих.
3.Наберите воздух в лёгкие, держитесь вводе вертикально.
4.Продолжайте звать на помощь спасателей.

Если у Вас свело в воде ногу:

1.Наберите воздуха в лёгкие.
2.Опуститесь в воду с головой.
3.Распрямите сведённую ногу.
4.С силой потяните ступню за большой палец, растягивая сведённую мышцу.

Если вы попали в водоворот:

1.Попытаться резко отплыть в сторону.
2.Если попытка не удалась, набрать воздуха в лёгкие.
3.Погрузиться в воду вместе с потоком воды.
4.Опустившись до дна, отплыть в сторону от водоворота.
5.Подняться на поверхность.

Во избежание несчастных случаев на воде:

1.Не купайтесь в необорудованных для этого местах.
2.Не оставляйте детей у воды без присмотра.
3.Контролируйте поведение на воде тех, кто не умеет плавать.
4.Не купайтесь после плотного обеда.
5.Купание после употребления спиртных напитков запрещено.
6.Не заплывайте в места с большим количеством водорослей.
7.Опасно плавать на надувных игрушках, матрацах, автомобильных камерах.
8.Запрещается заплывать за буйки ограждения.
9.Опасно приближаться к моторным и вёсельным лодкам.
10. Опасно устраивать в воде игры с захватами.



Будьте бдительны и осторожны! Соблюдайте правила при купании.

Телефоны служб экстренного реагирования				
Службы экстренного реагирования	Городской телефон	МТС	Билайн	Мегафон
Пожарная охрана	01, 112	101	101, 112	101, 112
Полиция	02	102	102	102
Скорая помощь	03	103	103	103
Служба газовая	04	104	104	104

Единый номер вызова экстренной помощи 112 должен использоваться только в случае возникновения ситуации, связанной с угрозой жизни и здоровью человека

www.ugzneftekamsk.ru

https://vk.com/club117187201

Муниципальное бюджетное учреждение «Управление гражданской защиты городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан»

Меры безопасности при купании на водоемах

Телефоны служб экстренного реагирования				
Службы экстренного реагирования	Городской телефон	МТС	Билайн	Мегафон
Пожарная охрана	01, 112	101	101, 112	101, 112
Полиция	02	102	102	102
Скорая помощь	03	103	103	103
Служба газовая	04	104	104	104

Единый номер вызова экстренной помощи 112 должен использоваться только в случае возникновения ситуации, связанной с угрозой жизни и здоровью человека

www.ugzneftekamsk.ru

https://vk.com/club117187201

Муниципальное бюджетное учреждение «Управление гражданской защиты городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан»

Меры безопасности при купании на водоемах