



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ Отдыхающим, родителям и детям!

Лето в самом разгаре, мы устремляемся к воде - главному источнику радости и счастья в летний купальный сезон.

Однако Ваши радости могут обернуться неприятностями, если не знать некоторых правил поведения на воде. А чтобы этого не случилось, прислушайтесь к нашим добрым советам:

- Для купания пользуйтесь пляжами и местами, специально для этого отведенными. Не купайтесь в запрещенных и незнакомых местах, в вечернее и ночное время.

- Опасно купаться в нетрезвом состоянии, заплывать за знаки ограждения мест купания и далеко от берега, а также подплывать близко к судам и катерам.

- Не купайтесь при плохом самочувствии.

- Попадшему в беду окажите помощь и сообщите о нем на ближайшую спасательную или лодочную станцию, медпункт, в полицию.

- Не нарушайте правил катания на лодках.

- Дети в воде мерзнут быстрее взрослых. Необходимо следить за тем, чтобы не допустить переохлаждения ребенка. Летом на открытых водоемах наилучшей температурой воды для плавания считается 22-25 градусов.

- При появлении первых признаков охлаждения - посинение губ, «гусиной кожи» и жалоб на холод - ребенку следует немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, одеться и сделать несколько энергичных упраж-

нений.

Если при купании у вас случились судороги:

- 1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.
- 2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.
- 3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.
- 4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.
- 5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т.п.).
- 6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

РОДИТЕЛИ!
НЕ ДОПУСКАЙТЕ КУПАНИЯ И ПРЕБЫВАНИЯ У ВОДЫ
ДЕТЕЙ БЕЗ НАДЗОРА!

Запомните эти телефоны и звоните, если случилась беда!

Телефон службы спасения 112

Дежурный оперативно-спасательного отряда 618172