

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купаться следует только в специально оборудованных местах.
2. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, и др.).
3. Не подплывайте близко к идущим судам. Возникает течение, которое может затянуть под винт.
4. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте.
5. Не допускайте грубых игр на воде.
6. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра.
7. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках.

ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ НА ТЕРРИТОРИИ г. ШАРЬИ И КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ				
Служба	МТС	Билайн	Мегафон	Теле 2
Единый телефон пожарных и спасателей Костромской области	011	001	419-000	011
Единая служба Спасения в Костромской области	112	112	112	112
Полиция в Костромской области	022	002	419-000	022
Скорая помощь в Костромской области	033	003	419-000	033
ЗВОНОК С ТЕЛЕФОНА ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ОПЕРАТОРА БЕСПЛАТНЫЙ !				
Единая диспетчерская служба г. Шарьи	8-915-903-42-09	8-915-903-42-09	8-915-903-42-09	8-915-903-42-09
	8(49449)5-91-20	8(49449)5-91-20	8(49449)5-91-20	8(49449)5-91-20

Основные правила ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Меры безопасности при купании



Перед купальным сезоном
обязательно посетите врача.

После приема пищи сделайте
перерыв 1,5–2 часа.

Не переохлаждайтесь
и не перегревайтесь.



Не купайтесь при температуре:
воды – ниже 18° ,
воздуха – 22° .

Не купайтесь в штормовую погоду.
Берегитесь волны.



Не подплывайте к проходящим мимо судам.
Не взбирайтесь на технические
предупредительные знаки.



Не купайтесь у крутых обрывистых
берегов с сильным течением,
в заболоченных и заросших
растительностью местах.



Купайтесь только в разрешенных
местах, на благоустроенных пляжах.