



- На пляж не забудь взять головной убор, солнцезащитный крем и воду. Не входи с разбегу в холодную воду, если долго находился под жарким солнцем, потому что резкая смена температуры вредна для организма



- Не используй для катания на воде самодельные средства, они ненадежны



- Не заплывай за буйки. Буйки ставят не просто так: они отмечают безопасную для купания глубину!



- В воде следует находиться не более 10-15 минут даже в жаркую погоду, чтобы не переохладиться



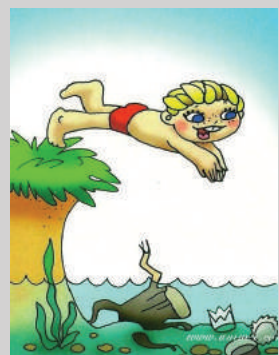
- Помни, в воде - не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо



- Если лодка (катер) плывет на тебя, выйди из воды, или отплыви как можно дальше от него



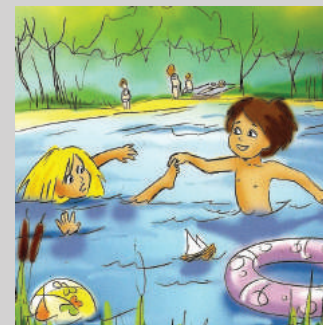
- В подвижные игры (бадминтон, волейбол, футбол) лучше играть подальше от берегов, чтобы никто не рисковал упасть в воду. Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не пытайся догнать их. Ты устанешь и у тебя не хватит сил на обратный путь



- Не ныряй и не прыгай в воду в незнакомом месте, там могут быть острые камни и металлические предметы, малая глубина - это опасно!



- Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, по направлению к берегу



- Если свело судорогой ногу, распрями ногу и потяни сильно на себя за большой палец ноги.

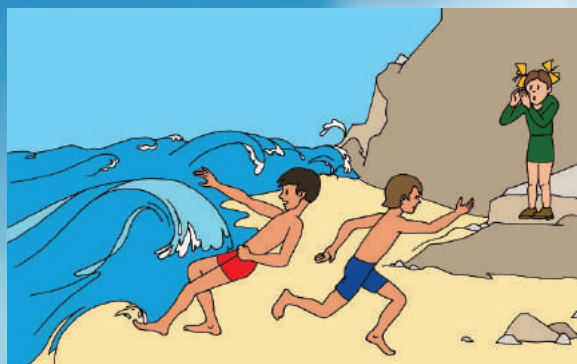


- Плавать на надувном матрасе можно только вдоль берега и под присмотром взрослых



- При катании на лодке не садись на борт и не раскачивай лодку-она может опрокинуться

Купаться можно, если:



• нет штормового предупреждения или сильного прилива;



- после еды прошло 1,5-2 часа;
- ты не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, "гусиной кожи");
- ты не перегрелся перед этим на солнце;
- температура воды выше +15 °C

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

112

Единый номер вызова оперативных служб с любого вида телефона является бесплатным и доступным в таких ситуациях, как :

- нахождение вне зоны приема мобильной сети;
- отсутствие денег на счету;
- при заблокированной и отсутствующей сим-карте

	
Пожарные и спасатели	
01	101
Полиция	
02	102
Скорая помощь	
03	103
Аварийная газовая служба	
04	104

www.kgokrasnodar.ru
e-mail kgok@bk.ru тел. (861)227-61-58
г. Краснодар, ул. Фадеева, 413

МКОУ ДПО МО г. Краснодар
"Курсы гражданской обороны"



ПАМЯТКА

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

У ВОДЫ

БЕЗ БЕДЫ !