



**БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ**



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.SPAS-EXTREME.RU



ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.



ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше +18 °C.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного прилива.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находись в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.



ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!

- | | | |
|---|-----------------------|----------------|
|  | ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: | 101, 01 |
|  | ПОЛИЦИЯ: | 102, 02 |
|  | СКОРАЯ ПОМОЩЬ: | 103, 03 |
|  | СЛУЖБА ГАЗА: | 104, 04 |

