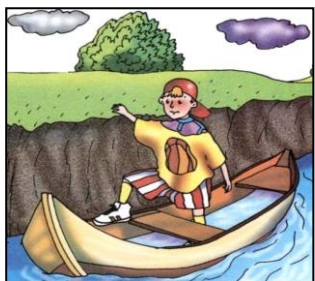
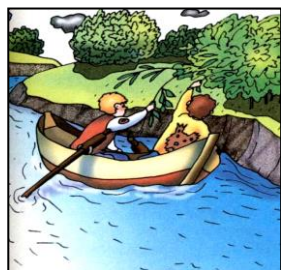


## Правила безопасности на воде летом:



Не садитесь в лодку, пока не убедитесь в том, что она исправна, нет течи, на борту есть вёсла.

Во время движения лодки нельзя меняться местами, садиться на борт или нырять.



Нельзя хвататься за ветки деревьев и другие предметы, мимо которых проплываете.

Нельзя купаться в местах, где купание **запрещено!**



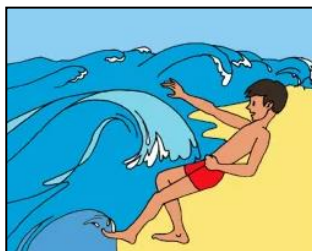
Не ныряйте, не прыгайте в воду в незнакомом месте, так как под водой могут быть посторонние предметы.

Не отплывайте далеко от берега на надувном матрасе, круге, лодке.



Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки.

Не используйте для плавания самодельные устройства. Они могут перевернуться.

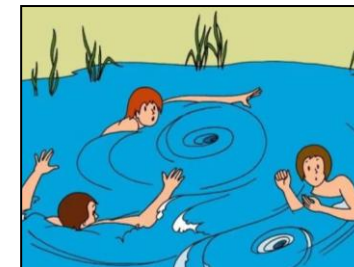


Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.



Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.

Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.



**Помните, что причиной гибели купающихся часто бывает сковывающая движения судорога.**

### ***Причины судороги:***

- ✓ Переохлаждение в воде.
- ✓ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- ✓ Купание незакалённого человека в воде с низкой температурой.
- ✓ Предрасположенность к судорогам.

**Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.**

**Если нет условий для  
немедленного выхода из воды,  
необходимо действовать  
следующим образом:**

✓ При ощущении стягивания пальцев руки с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак;

✓ При судороге икроножной мышцы, подогнувшись, двумя руками обхватите стопы пострадавшей ноги и с силой подожмите ногу в колене спереди к себе;

✓ При судороге мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтяните с силой назад к спине.

**Помните! Осторожность и  
соблюдение правил при купании  
– залог безопасности на воде!**

Приглашаем Вас в нашу  
библиотеку, расположенную по  
адресу: г. Гусь-Хрустальный, ул.  
Калинина, 34.

Тел.: 2-18-76

График работы:

пн-пт 9.00-18.00

сб 10.00-18.00

вс – вых., послед. пт месяца –  
санитарный день

Наш сайт: [gbic.ucoz.ru](http://gbic.ucoz.ru)

Мы в соц. сетях:



Городская Библиотека (Гусь-Хрустальный)



Городская Библиотека



МБУ «Городской библиотечный  
информационный центр»



МБУ «Городской библиотечный  
информационный центр»

Муниципальное бюджетное  
учреждение «Городской  
библиотечный информационный центр»



# *ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ*

Информационный буклет

