

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК
то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение
в наружную сторону и разожмите кулак



ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА
обхватите рукой лодыжку с наружной стороны,
согните ногу в колене и сильно потяните
рукой назад, к спине



ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ
вам необходимо согнуться, обхватить
руками стопу сведенной ноги и потянуть
на себя



Что делать?

Судороги

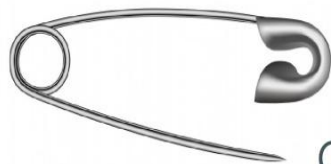
во время



КУПАНИЯ



МЧС России



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть
любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть —
отдохните лежа на спине



МЧС России

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ



БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ

в летний период



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ **ЧП**
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь
терпящим бедствие с соблюдением
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ

в летний период

