

Памятка

Безопасность на воде

ГУ МЧС России по Калужской области напоминает правила поведения на водных объектах (Далее – ВО):

1) Прежде чем идти купаться, не забудьте взять с собой булавку, пристегните ее к плавкам. Она может понадобиться Вам, если в воде неожиданно начнутся судороги.

2) В холодную воду входите не спеша, дайте организму адаптироваться.

3) Постоянно контролируйте свои силы. Если почувствовали усталость, дайте организму отдохнуть.

4) Если Вы далеко от берега и почувствовали, что сводит ногу, не паникуйте. Воспользуйтесь булавкой. Если её нет – попробуйте ущипнуть икроножную мышцу. Если и это не помогает – крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. После этого срочно плывите в сторону берега.

5) Если Вы стали свидетелем несчастного случая – звоните по номеру 112 или 101.

