

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО



## ЗАГАРА

ВРЕМЯ



Правильное время для загара

с 8.00 до 11.00 / с 16.00 до 19.00

ВОДА

✓ Пейте больше жидкости

УХОД

✓ Тщательно вытирайте тело от воды после купания

✓ После пляжа примите душ и воспользуйтесь лосьоном после загара



**ПОМНИТЕ:** чем ближе водоем, тем интенсивнее загар

НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,  
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ  
в оперативные службы обо всех

ЧП

Оказывайте посильную помощь  
терпящим бедствие с соблюдением  
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ  
в летний период







Если видите тонущего, немедленно зовите:  
«НА ПОМОЩЬ!» – окружающих и спасателей

При наличии лодки или средств спасения,  
воспользуйтесь ими для помощи утопающему



Если умеете хорошо плавать,  
попытайтесь самостоятельно  
добраться до тонущего



Обхватите утопающего сзади за плечи  
и постарайтесь избежать судорожных  
попыток ухватиться за вас

Если утопающий находится без сознания,  
плывите с ним к берегу, взяв рукой под  
подбородок таким образом, чтобы его  
лицо постоянно находилось над водой

■ Попросите  
находящихся  
поблизости людей  
вызвать скорую  
■ помощь

Вынесите утопающего на берег

Немедленно приступайте к оказанию  
первой помощи

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ





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 НАПЕРЕЗ 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

