

# ОСЕНЬЮ И ВЕСЕННОЙ ЛЁД НА ВОДОЁМАХ КРАЙНЕ НЕНАДЁЖЕН!

Во время ЛЕДОСТАВА и ПАВОДКА

Рыбаки, любители подледного лова!



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД



НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ НА ЛЕД



Матово-белый, серый или с желтоватым оттенком **лед ненадежен**. Темные пятна на ровном, покрытом снегом ледяном покрове – это тонкий, неокрепший лед.

Запорошенный снегом участок опасен, под ним лед нарастает очень медленно.

Безопасная толщина льда для:

Одиночного пешехода

Легкового

с ручной кладью..... 10 см

автомобиля..... 30 см

**Будьте особенно осторожны** на льду в местах, где есть быстрое течение, где в реку впадают ручейки, образующие промоины.

**Не прыгайте** на оторвавшуюся льдину, она может не выдержать ваш вес и перевернуться.

Если вы оказались на тонком льду, отходите назад скользящими шагами, не поднимая ног.

## УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ НА ЛЬДУ



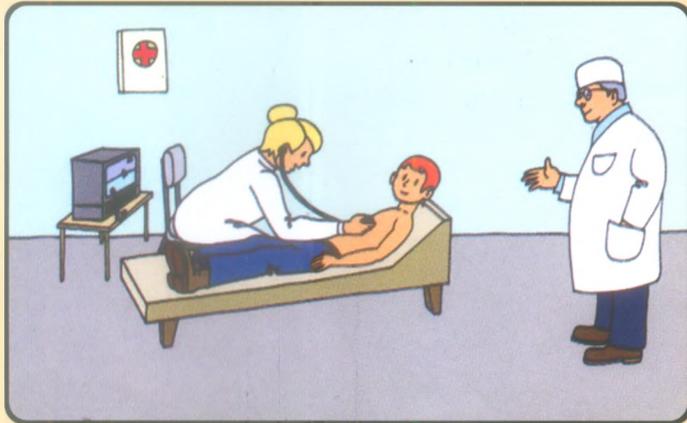
Провалившись под лед, раскните руки, старайтесь выбраться на крепкий лед, зовите на помощь!

Помогая утопающему, приближайтесь к нему только лёжа, ползком, лучше опираясь на доску или лыжи. Используйте все, что можно быстрее применить.

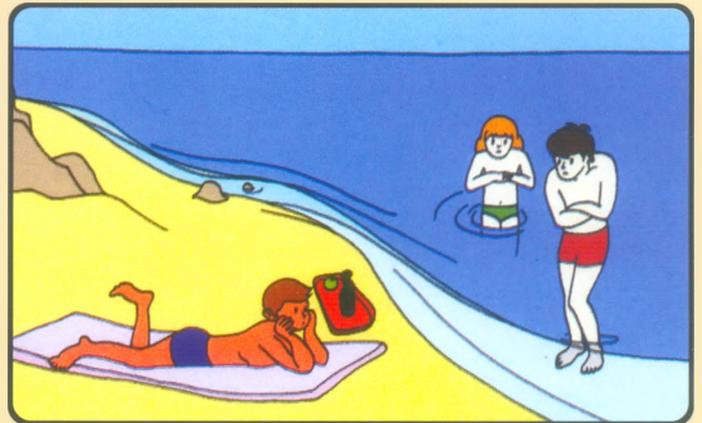
При чрезвычайных ситуациях звонить **112**



# ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!**

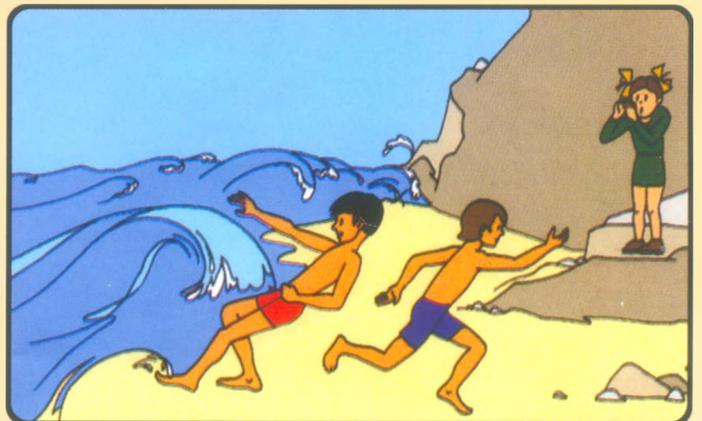


**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ:  
ВОДЫ - НИЖЕ 18°  
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°**



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!**

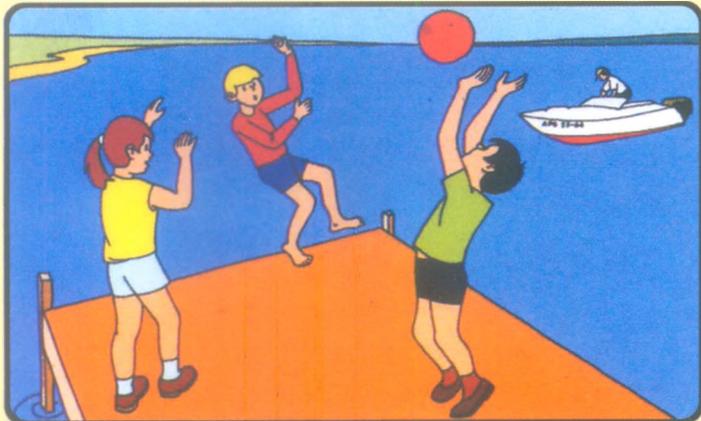


**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!**

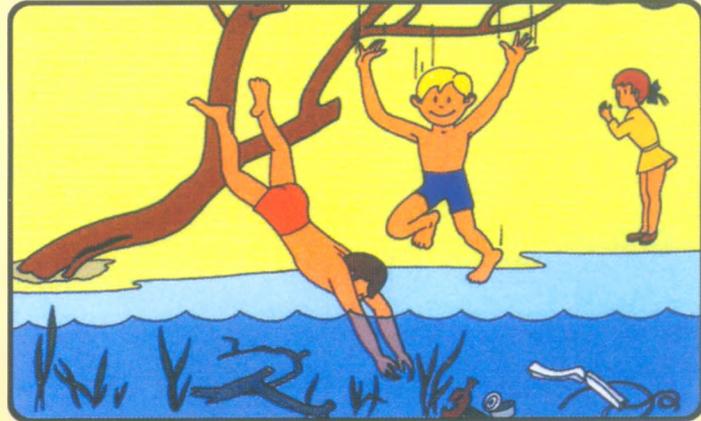


**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!**

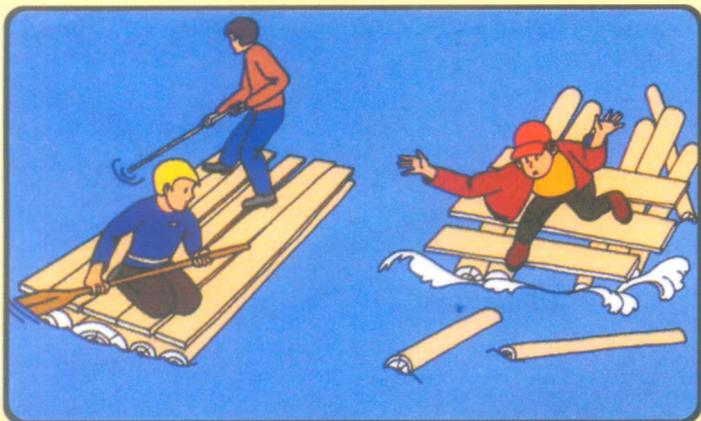
# КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



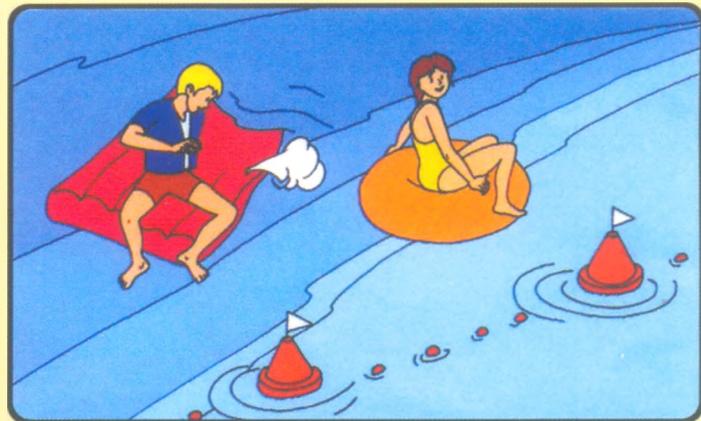
**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!**



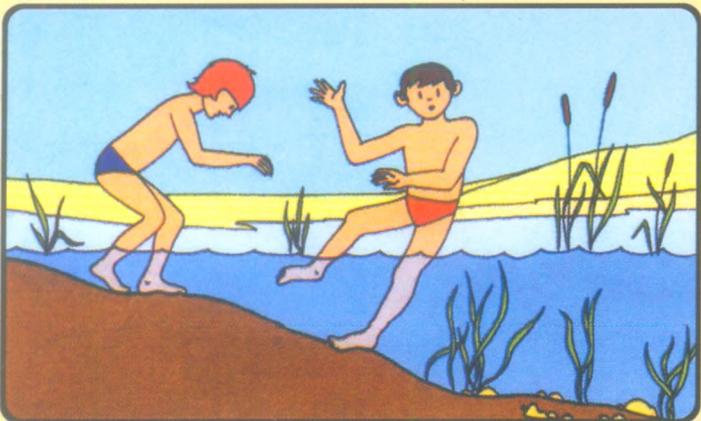
**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ!**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА!  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!**



**НЕ ЗАПЛАЙВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ  
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!  
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ!**

# ВНИМАНИЕ!!!

**СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И НАХОЖДЕНИИ В ВОДЕ**  
При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде.  
В это время надо быть особенно внимательными.



## СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть **НЕ НИЖЕ 17-19 ГРАДУСОВ**. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдет остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы можете отдохнуть;
- Если захватило течение, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- Не плавать на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, в полной - захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

**БЕРЕЗОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ**

# ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ, ЧТО НЕЛЬЗЯ:



1. Купаться в состоянии  
алкогольного опьянения

2. Распивать алкогольные напитки и  
находиться в состоянии алкогольного  
опьянения на водном объекте

3. Громко слушать музыку. Вы можете  
не услышать криков о помощи.

4. Бросать в воду банки, стекло  
и другие предметы, опасные  
для купающихся

5. Приводить с собой животных  
на пляж и купать их.

АДМИНИСТРАЦИЯ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА