



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Как купаться летом: простые правила безопасности

Лето все ближе, и в жаркие дни всем хочется искупаться в ближайшем водоеме. Вот несколько правил, которые важно не забывать!

О чем необходимо помнить?

- * Купайся отдохнувшим, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим.
- * Спускайся медленно и осторожно, сначала по пояс, а потом быстро окупись с головой.
- * Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- * Не стой без движения.
- * Проводи в воде не более 15-20 минут.
- * Во время водных игр не хватай друзей за голову, руки и ноги.
- * Не ныряй в незнакомом месте и не заплывай за буйки.
- * Не плавай в местах движения моторных лодок, катеров и гидроциклов.



➤ Если кто-то попал в беду, сразу зови на помощь взрослых и звони по номеру Единой службы спасения — **112!**

С уважением,
Главное управление гражданской защиты Московской области