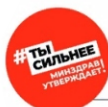


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



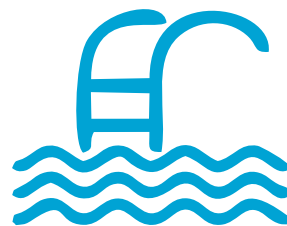
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

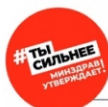
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- **ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КУПАНИЯ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ МЕСТА: ПЛЯЖИ, БАССЕЙНЫ ИЛИ КУПАЛЬНИ**



- **НЕ НЫРЯЙТЕ И НЕ ПРЫГАЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ ВОДОЕМАХ**

Под водой могут скрываться опасные предметы, такие как камни, коряги или сваи, которые могут стать причиной серьезных травм



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

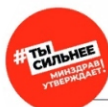


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ВОДЕ ДО 10–15 МИНУТ

Длительное нахождение
в водоеме может вызвать
переохлаждение и судороги,
что особенно опасно
для купающихся



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

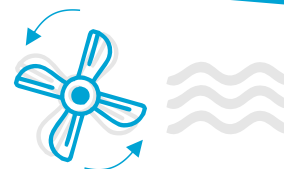


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

○ ДЕРЖИТЕСЬ НА РАССТОЯНИИ ОТ ПРОХОДЯЩИХ СУДОВ

Вблизи них образуется
сильное течение, которое
может затянуть под винты



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

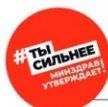


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

○ ИЗБЕГАЙТЕ ГРУБЫХ ИГР В ВОДЕ

Нельзя подплывать под ныряющих, имитировать утопление или подавать ложные сигналы о помощи. Такие забавы могут спровоцировать панику и привести к несчастным случаям



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

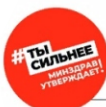
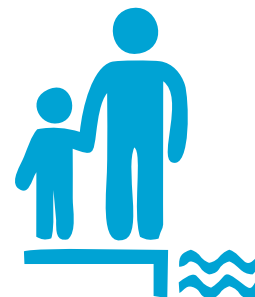


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

○ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА У ВОДОЕМОВ

Даже если ребенок хорошо плавает, всегда должен быть взрослый, который сможет оказать помощь в случае необходимости



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

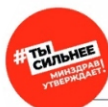


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

○ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С НАДУВНЫМИ МАТРАСАМИ И ИГРУШКАМИ

Ветер или течение могут быстро унести их далеко от берега, а волны — перевернуть и лишить плавучести



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

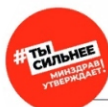
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

○ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ЗАХОДИТЬ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

Этанол нарушает координацию,
чувство равновесия
и самоконтроль, что значительно
повышает риск утопления.



Кроме того, спиртные напитки создают
дополнительную нагрузку на сердце
и сосуды в жаркую погоду, увеличивая
вероятность возникновения инфарктов
и инсультов



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ВСЁ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

на сайте takzdorovo.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»