

Уважаемые граждане!

Главное управление МЧС России по Липецкой области убедительно просит внимательно отнестись к собственной безопасности и соблюдать правила безопасности при отдыхе на водных объектах!

- выбирайте только оборудованные пляжи
- не ныряйте в незнакомых местах
- не заплывайте далеко и не плывите против течения
- не подплывайте к маломерным судам и другим плавсредствам
- не прыгайте в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей
- не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения
- не оставляйте детей без присмотра
- если у вас есть проблемы с сосудами - дождитесь, когда вода прогреется хотя бы до +19°

При судороге сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой, выпрямите ноги, осуществите захват руками больших пальцев ног и сильно потяните на себя. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги ног не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами.

Не подвергайте свою жизнь риску!