



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ**



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ [WWW.SPAS-EXTREME.RU](http://WWW.SPAS-EXTREME.RU)



## ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.



# ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



## ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше +18 °С.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



## ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находись в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.





# ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

**БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!**



**ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: 101, 01**



**ПОЛИЦИЯ: 102, 02**



**СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 103, 03**



**СЛУЖБА ГАЗА: 104, 04**

