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!