

ПОЯВИЛИСЬ СУДОРОГИ:

- постарайтесь **глубоко вдохнуть** воздух, **расслабиться** и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь **двумя руками** под водой за **голень** сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли **щипайте** пальцами мышцу;
- после прекращения судорог **смените стиль** плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

- **не паникуйте**, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- **прижмите согнутые** в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем **очистите от воды** нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, **ложитесь на живот** и двигайтесь к берегу.

Случилась беда -
зовите на помощь!

112



Календарь на 2015 год



	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ
пн	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
вт	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
ср	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
чт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
пт	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
сб	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
вс	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
пн	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
вт	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
ср	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
чт	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
пт	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
сб	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
вс	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28

ГИМС МЧС России предупреждает
**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!**

	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ
пн	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
вт	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
ср	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
чт	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
пт	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
сб	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
вс	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
пн	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
вт	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
ср	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
чт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
пт	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
сб	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
вс	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

При чрезвычайных ситуациях звонить
с сотового телефона - **112**

Ребята! Отдыхая летом у воды,



**СОБЛЮДАЙТЕ
правила безопасного
поведения на водоемах!**



**Помните: шутки с водой
обернутся бедой!**

Чтобы жизнь
не потерять
в водной
глубине,
неприменно
нужно знать,



ЧТО ОПАСНО НА РЕКЕ:



С обрыва
прыгать в воду



Купаться ночью
и в грозу,
любую не погоду



Лезть в открытый
водоем в месте
не знакомом



Плывать рядом
с кораблем
лодками, паромом



На бревне и на
плоту самодельном
кататься



На лодке небрежно
перемещаться



На кругах и
матрасах
далеко заплывать



У сточной трубы
с друзьями
играть



Безобразничать
в воде и шалить
напрасно

ПОВТОРЯЕМ: это все
может быть **ОПАСНО!!!**



Попали в беду -
ЗВОНИТЕ:

112