# ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

## Меры безопасности на водоемах в период купального сезона

Даже если вы прекрасно плаваете, это не дает гарантии безопасного отдыха на воде. Находясь в воде, каждый из купающихся должен соблюдать определенные правила и строго их соблюдать.

- Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.
- Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов. Днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться.
- Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды. Но и на голодный желудок в воду заходить не рекомендуется.
- Перед купанием следует немного отдохнуть, поскольку плавание требует определенных физических усилий.
- Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.
- Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.
- Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

***Помните: нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.***


# ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

## Меры безопасности на водоемах в период купального сезона

Даже если вы прекрасно плаваете, это не дает гарантии безопасного отдыха на воде. Находясь в воде, каждый из купающихся должен соблюдать определенные правила и строго их соблюдать.

- Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.
- Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов. Днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться.
- Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды. Но и на голодный желудок в воду заходить не рекомендуется.
- Перед купанием следует немного отдохнуть, поскольку плавание требует определенных физических усилий.
- Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.
- Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.
- Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

***Помните: нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.***

| Телефоны служб экстренного реагирования | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Службы экстренного реагирования | Городской телефон | МТС | Билайн | Мегафон |
| Пожарная охрана | 01, 112 | 101 | 101, 112 | 101, 112 |
| Полиция | 02 | 102 | 102 | 102 |
| Скорая помощь | 03 | 103 | 103 | 103 |
| Служба газовая | 04 | 104 | 104 | 104 |

**http://www.ugzneft.ru**
**https://www.ok.ru/profile/585162993201**
**https://vk.com/id355274469**
**https://www.instagram.com/ugz_neftekamsk/**
**https://twitter.com/odugzneftekamsk**

**Муниципальное бюджетное учреждение «Управление гражданской защиты городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан»**

# *МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА*

| Телефоны служб экстренного реагирования | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Службы экстренного реагирования | Городской телефон | МТС | Билайн | Мегафон |
| Пожарная охрана | 01, 112 | 101 | 101, 112 | 101, 112 |
| Полиция | 02 | 102 | 102 | 102 |
| Скорая помощь | 03 | 103 | 103 | 103 |
| Служба газовая | 04 | 104 | 104 | 104 |

**http://www.ugzneft.ru**
**https://www.ok.ru/profile/585162993201**
**https://vk.com/id355274469**
**https://www.instagram.com/ugz_neftekamsk/**
**https://twitter.com/odugzneftekamsk**

**Муниципальное бюджетное учреждение «Управление гражданской защиты городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан»**

# *МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА*