



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром или вечером



заходите в воду постепенно



плавайте вдоль берега или по направлению к нему



ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью – в легких должен оставаться воздух



загребайте воду под себя руками, плывите к берегу

ВАЖНО!

Купайтесь в специально отведенных местах

ЗАПРЕЩАЕТСЯ



заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения



оставлять детей у воды без присмотра



цепляться за лодки и сидеть на борту



прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



нырять в незнакомых местах



плавать на надувных матрацах и автокамерах



заплывать за буйки



подавать ложные сигналы о помощи



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



вызвать скорую помощь (по телефону 103)



тело обернуть холодной водой или обернуть влажной простыней



перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение



приложить холодный компресс к голове



снять одежду, ослабить пояс



напоить пострадавшего холодной водой



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ЛЕСУ

ЧТО ДЕЛАТЬ



позвоните по телефону 112



если очаг небольшой, попробуйте сбить его ветками, забросать грунтом



покиньте место пожара, идите навстречу ветру, по возможности перпендикулярно направлению движения огня



закройте рот и нос мокрой тканью



постарайтесь выйти на дорогу или просеку, поляну, к берегу реки, в поле

ЗАПРЕЩАЕТСЯ



бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки



разводить костер в густых зарослях и хвойном молодняке, под кронами деревьев



разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра



оставлять в лесу самовозгорающийся материал: ветошь, пропитанную маслом или бензином, стекло



выжигать сухую траву на лесных полянах, вблизи лесных массивов



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ