

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ —  
РАССКАЖИТЕ ВСЕМ**

Начиная с какой температуры воздуха и воды рекомендуется купаться?

Воздуха +20° и более; воды +18° и более.



Плавая в воде на глубоком месте, Вы почувствовали, что Ваши ноги свело судорогой. Что необходимо делать в таком случае?

При судороге икроножной мышцы - обхватить обеими руками стопу ноги и резко с силой притянуть к себе. При судороге мышц бедра - обхватить обеими руками ногу у лодыжки и, согнув ее в колене, подтянуть назад к спине. Если судорога не прошла, повторить еще раз.



Почему нельзя подплывать к близко проходящему моторному судну?

Судно винтами притягивает под себя воду, может затянуть под винты и пловца.

**Куда обратиться, если  
случилась беда на воде:**



**Спасательные станции  
Ивановской области**

г.Иваново, Парк «Революции 1905 года»,  
37-15-75

г.Иваново, Парк «Харинка», 33-29-68

г.Иваново, Парк им. Степанова

г.Кинешма, ул. Подгорная, дебаркадер,  
8 (49331) 5-33-72

г.Юрьевец, ул.Ленина, д.145, 8 (49337) 2-30-01

г.Плес, набережная р.Волга, дебаркадер,  
8 (49339) 4-31-09

г.Шуя, ул.Дуниловская, д.3, 8 (49351) 3-81-77

г.Пучеж, ул. Павла Зарубина, д. 28/16  
8 (49345) 2-15-50

**Институт развития образования  
Ивановской области**  
(г. Иваново, ул. Б. Воробьевская, 80)  
Телефон: 8(4932)38-47-12, 38-63-44  
Эл. почта: ioiro@rambler.ru

**Безопасное  
поведение  
на воде**



Иваново, 2017