



Не играй там, где можно
СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

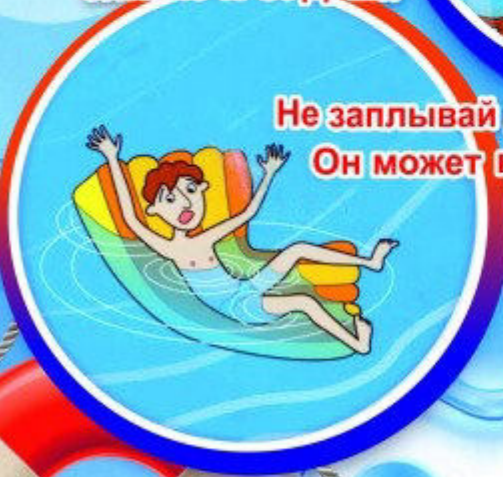
Не умеешь плавать -
не заходи туда, где ГЛУБОКО!



Не прыгай в воду
ВНЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!



Не подплывай
близко К'СУДАМ!




Не заплывай далеко НА МАТРАСЕ!
Он может начать СДУВАТЬСЯ!

ЗАПОМНИ

112

тревожный телефон



Не плавай
НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ!



Не борись С ТЕЧЕНИЕМ.
Плыви по нему НАИСКОСОК!



НЕ РАСКАЧИВАЙ ЛОДКУ
и не перегибайся через борт.
Лодка может ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



Не удерживай друга
ПОД ВОДОЙ.

Он может ЗАХЛЕБНУТЬСЯ!

ЗАПОМНИ

112

тревожный телефон

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- пейте больше воды

- употребляйте в пищу больше фруктов и овощей

- чаще умывайтесь, принимайте прохладный душ

- одевайтесь в одежду светлых тонов из натуральных тканей

- избегайте нахождения на улице с 10 до 17 часов



- носите головной убор

- используйте солнцезащитный крем

- по улице передвигайтесь по теневой стороне

- будьте осторожнее с кондиционером, чтобы не переохладиться

- избегайте резких перепадов температуры

- уменьшите физическую нагрузку