



Единственный проверенный способ избежать травмы – это не нырять, **и уж точно не нырять вниз головой**



Бассейны

около 40–50% случаев травмирования

Открытые водоемы

примерно 30–40% случаев



Морские или океанические рифы

примерно 5–10% случаев

Необслуживаемые и опасные водоемы

примерно 1–5% случаев



СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

НЕ НЫРЯЙТЕ!

- 01 Не ныряйте с высоты вниз головой
- 02 Не ныряйте в незнакомых местах: плавайте только в предназначенных для этого местах
- 03 Не ныряйте на мелководье
- 04 Не ныряйте в водоемы, рельеф дна которого вам неизвестен
- 05 Не ныряйте в воду в штормовую погоду
- 06 Не ныряйте в состоянии алкогольного опьянения
- 07 В бассейне можно нырять только со специального трамплина и ни в коем случае не с бортиков!
- 08 На трамплине может находиться только один человек!
- 09 Вынырнув, нужно сразу отплыть в сторону, чтобы избежать столкновения со следующим ныряльщиком
- 10 Никогда не ныряйте в дачных бассейнах
- 11 Даже знакомый водоем может оказаться слишком мелким, может быть отлив

ПОМНИТЕ!

Даже на дне хорошо знакомого водоема могут внезапно оказаться камни или затонувшие предметы, которые принесло течением, либо промышленный мусор или металлоконструкции, сброшенные в воду человеком.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

fondpravmir.ru/travma-nyrjalshika