



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](http://fondpravmir.ru/travma-nyrjalshika)