



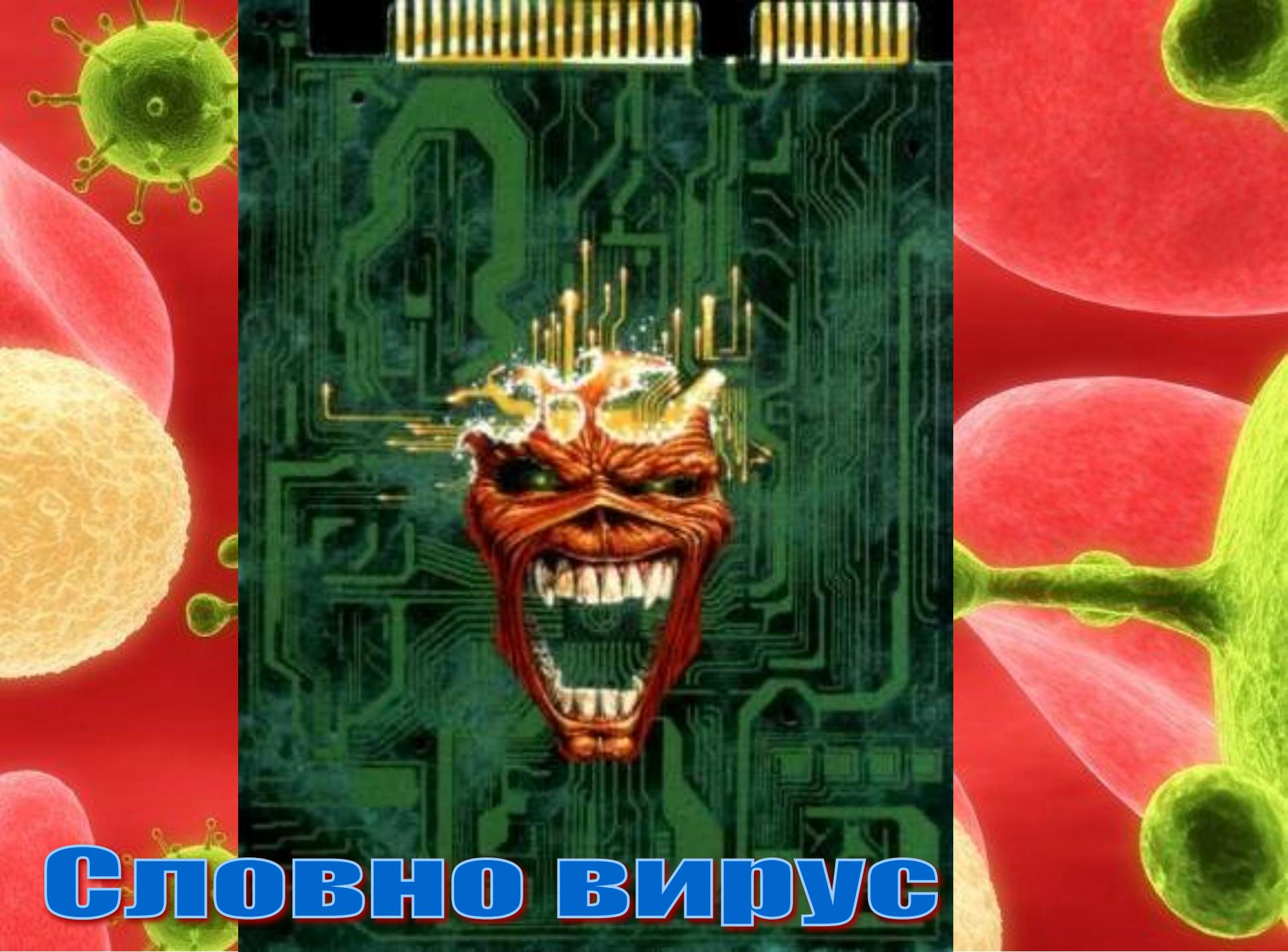
С Днем
защитника
Отечества!



Жизнь иногда вихрь напускала



Стирающая все с лица



СЛОВНО ВИРУС

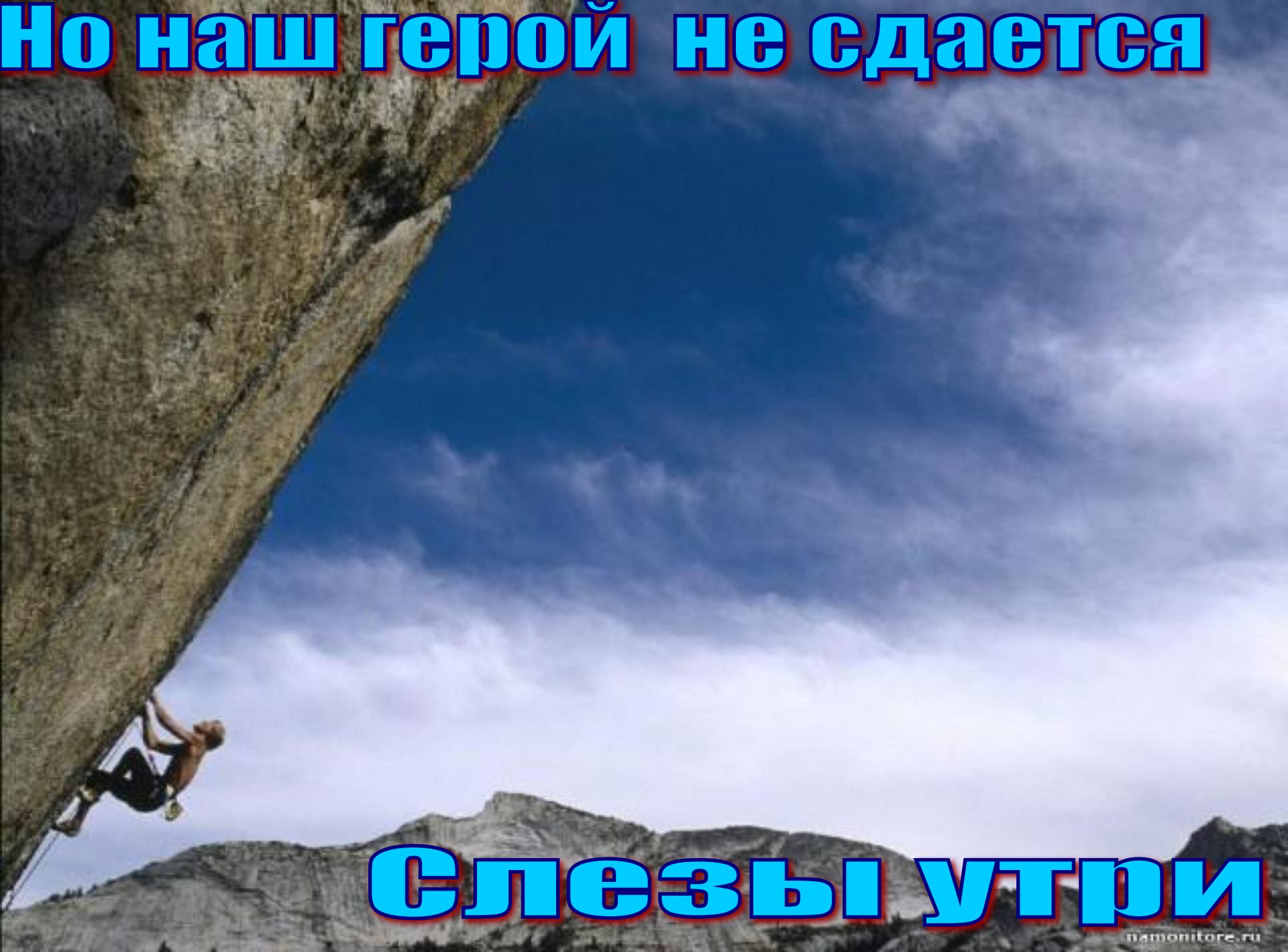


Вот тут лавина вдруг сбежала



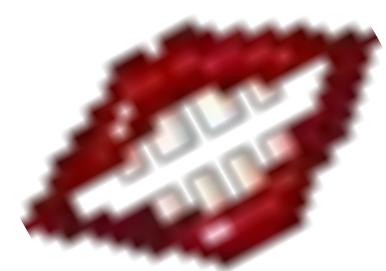
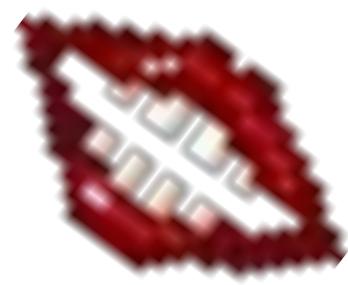
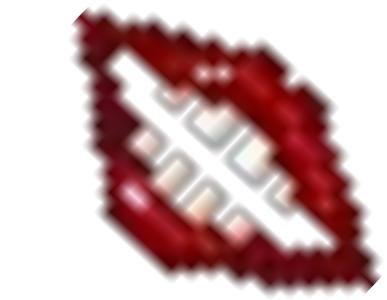
И на термометре полнейший минус

Но наш герой не сдаётся



Слезы утри

ПО ЖИЗНИ ИДЕТ



И СМЕЕТСЯ

ВОТ ОН, СМОТРИ!







В катастрофе



При пожаре

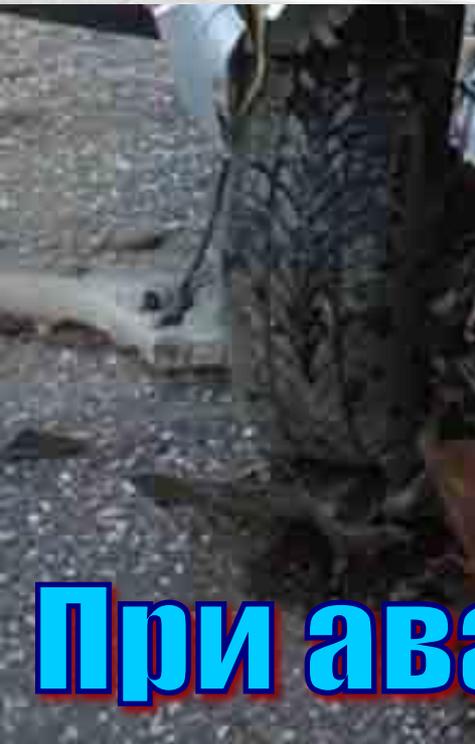


Под землей



И на воде





При авариях

06.06.2007 19:57

В угаре



 **СОГЛАСИЕ**
КОМПАНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРАВА

450078, с. Уфа, ул. 8 Марта, 12
тел 291-69-44, 291-69-97

Информационно-спасательный центр
8 (800) 200-01-01



Под завалом, под лавинным



При ожогах,



растяжениях

Иль в тоннеле



Длинном, дымном



ВОЗДЕЙСТВИЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО
ТОКА



ОЖОГИ,
ОБУСЛОВЛЕННЫЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ
ТОКОМ



СНЯТИЕ ДЕЙСТВИЯ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА

Если током поражение



Как спасти, придя на помощь.

Накормить, согреть, ободрить.

Утром, днем ли или в полночь



долг гражданский свой

ИСПОЛНИТЬ

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

правильно как класть бандаж

1



Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15-20 раз)

2



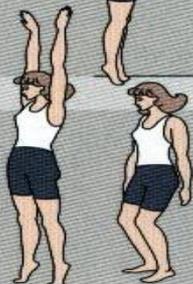
Оперевшись двумя руками (как на рисунке), подниматься на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15-20 раз)

3



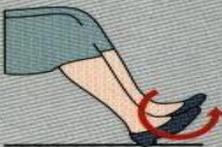
Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Поочередно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз)

4



На вдохе поднять руки вверх и встать на носки. На выдохе расслабиться, как на рисунке (20 раз)

5



Движение ногами в разные стороны - вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз)

6



Вставание на "цыпочки" обеими ногами одновременно (15-20 раз)





Не погибнуть как среди льдин



Знаний этих всех багаж



Нинилин

Сергей

Валерьевич

Даст учитель вам один



С Днем
защитника
Отечества!