

Рекомендации о порядке купания и принятии солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;
- Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00.
- Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;
- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;
- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;
- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;
- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;
- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов. Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!

Безопасность

На воде

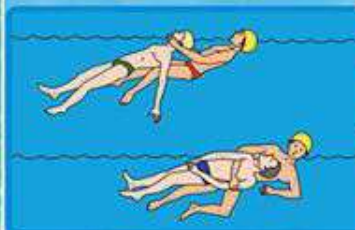
Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдавливая грудину на 4-5см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде

главное - не паниковать!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕСЛАЖДАЙТЕСЬ
И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ
ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ
МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ
ПЛУЖКАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ
ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛН!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВНЫХ
БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ,
В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ
РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ
СУДАМ. НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ
НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ,
ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ
В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ
МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ
МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ
САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА!
ОНИ НЕ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ
ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛАВЛЯЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА
НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ
И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!

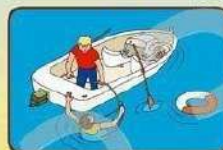


В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО
ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ
ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!
ПЛАВЬТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО
ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ
ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



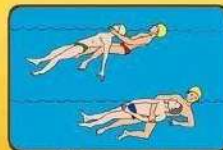
НЕ ОТПЛАВЛЯЙТЕ
ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ
ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ
ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ
СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ
УТОПАВШЕГО С О ДНЯ.
ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ
С МОМЕНТА ЕГО ПОТРУЖЕНИЯ!



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ
ВАС. ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО
СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА
ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ
ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ
ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.
ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА!
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ!



НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ
ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДОК И КАТЕРОВ!
НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА
И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК
И КАТЕРОВ! НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ
ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
ОТРАЖЕНИЯ, БУИ И ЗНАКИ!



НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД!
НЕ ПОДЛАЗЬВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ
СУДАМ! НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС
ИДУЩИХ СУДОВ!



НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ
И ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО
КУПАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ!



НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЕ
БЕЛЫЙ ФОНАРЬ!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



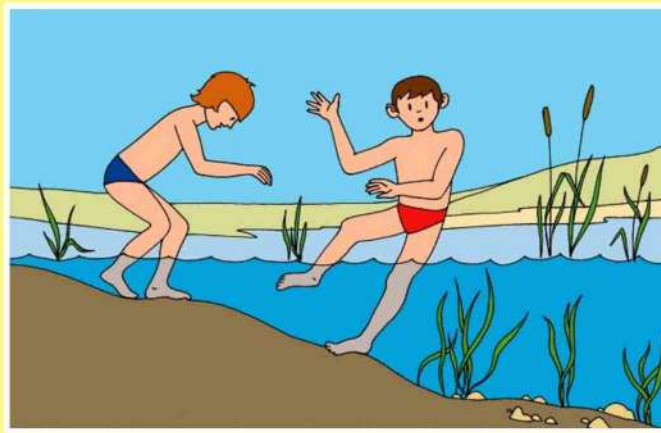
НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ, НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ!

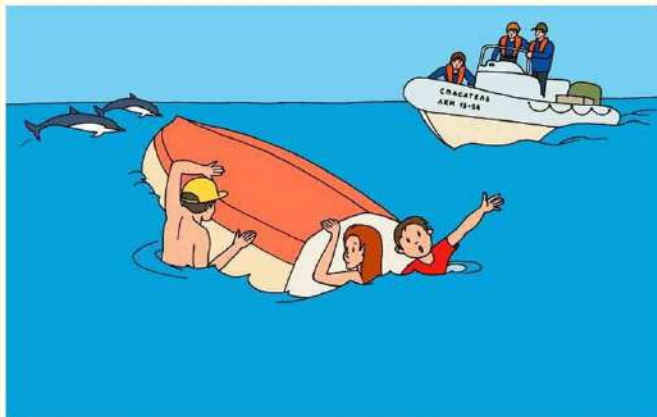


НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



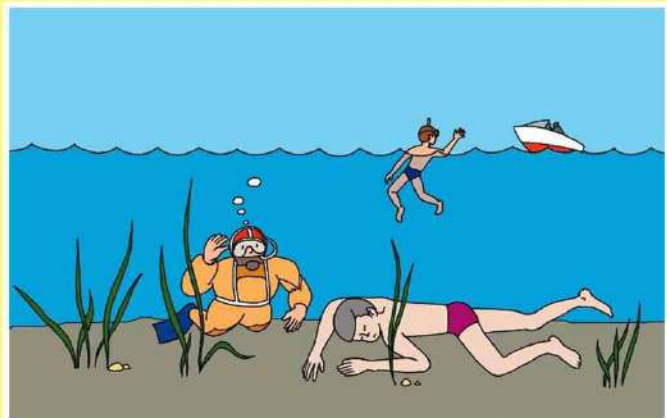
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



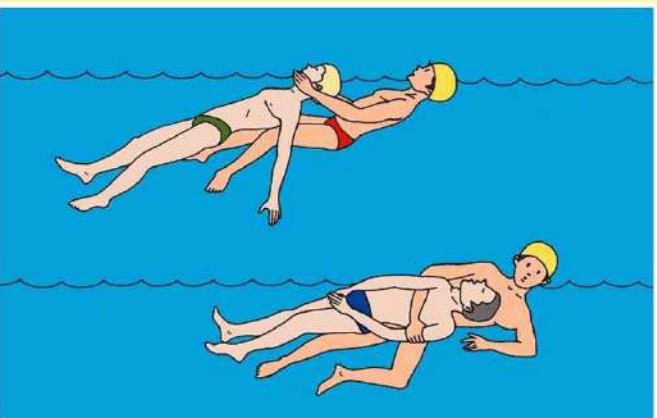
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СО ДНА, ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ!



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС, ПРИ БУКСИРОВКЕ СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ!



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



**В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ
НАДЕВАЙТЕ
ГОЛОВНОЙ УБОР**



**ЗАПРЕЩАЕТСЯ
ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ,
НЕ ПРОВЕРИВ ДНО**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ
ЗА «БУЙКИ»
(ОГРАЖДЕНИЯ)**

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
ДЕТЕЙ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА**



**КУПАНИЕ
В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ
ЗАПРЕЩЕНО!**



**ЕСЛИ НЕ УМЕЕТЕ
ПЛАВАТЬ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
НАРУКАВНИКАМИ**

Правила безопасного поведения на воде

ДЕТИ, ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах, обязательно в присутствии взрослых;
- при купании поблизости должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
 - **нельзя подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;**
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
 - **не устраивайте в воде игр, связанных с захватом других купающихся;**
 - **нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);**
 - **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.**

ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ:

- необходимо провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если они умеют плавать; не отрывайте взгляд от детей, если они в воде;
- для купания присмотрите неглубокое место – 60-80 см с песчаным дном и несильным течением;
- необходимо следить за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде;
- необходимо соблюдать продолжительность купания от 3 до 30 минут (купаться лучше часто, но ограничивать продолжительность);
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде; не разрешайте детям подавать крики ложной тревоги;
- **нельзя громко слушать музыку, т.к. вы можете не услышать криков о помощи.**

