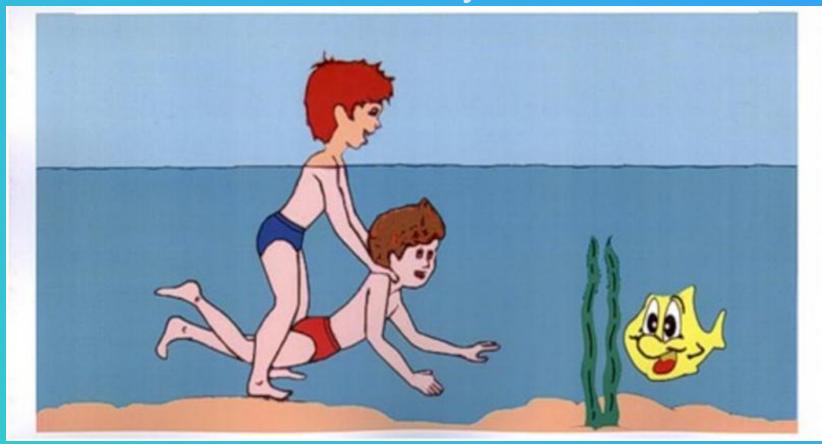
# «Солнце, воздух и вода» Правила безопасного поведения в летний период

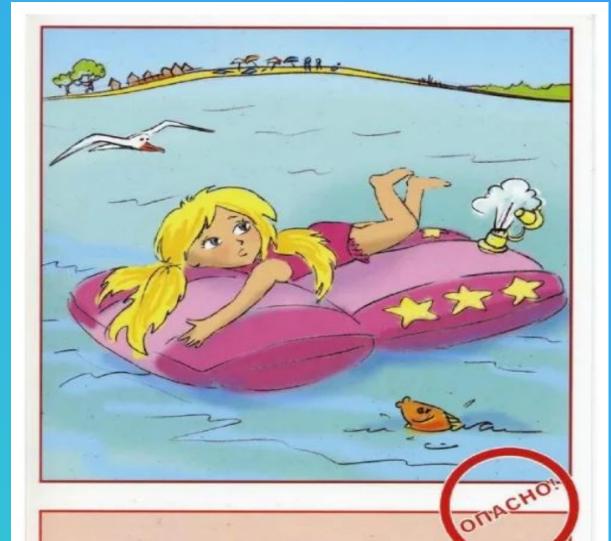


## Правила поведения на воде в летний период



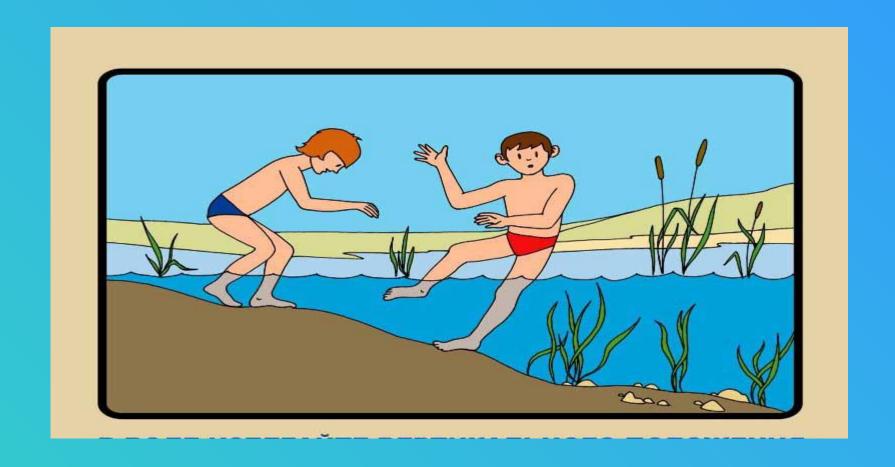
Не устраивай игр в воде, связанных с захватом! Нельзя, даже играя, «топить» человека- он может захлебнуться и погибнуть



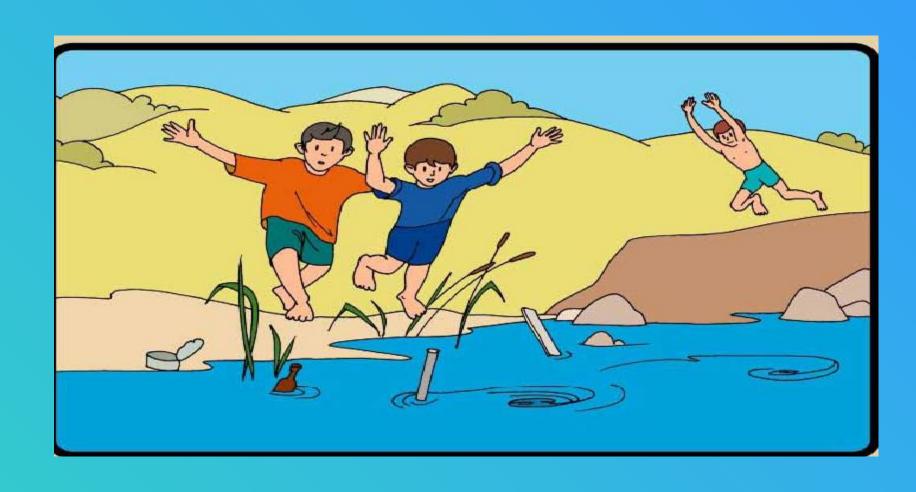


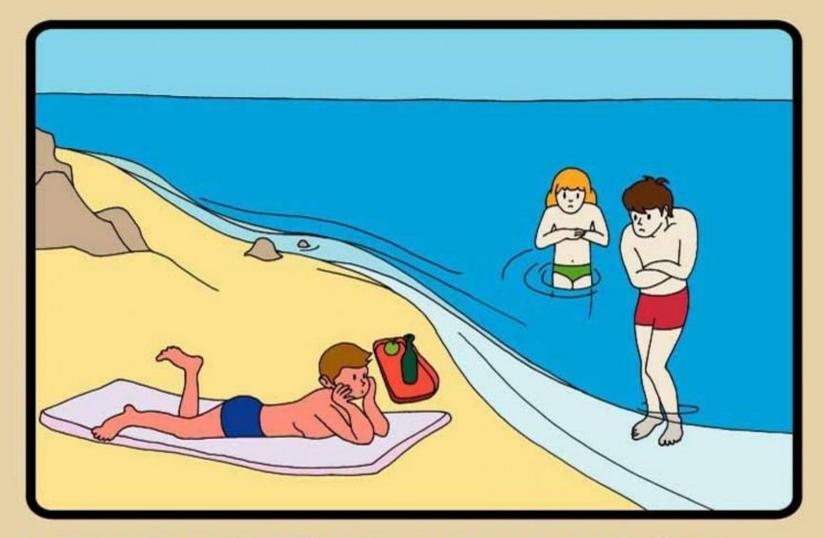
Нельзя далеко заплывать на надувных матрасах.

# В воде избегайте вертикального положения— не ходите по илистому или заросшему водорослями дну



## Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!





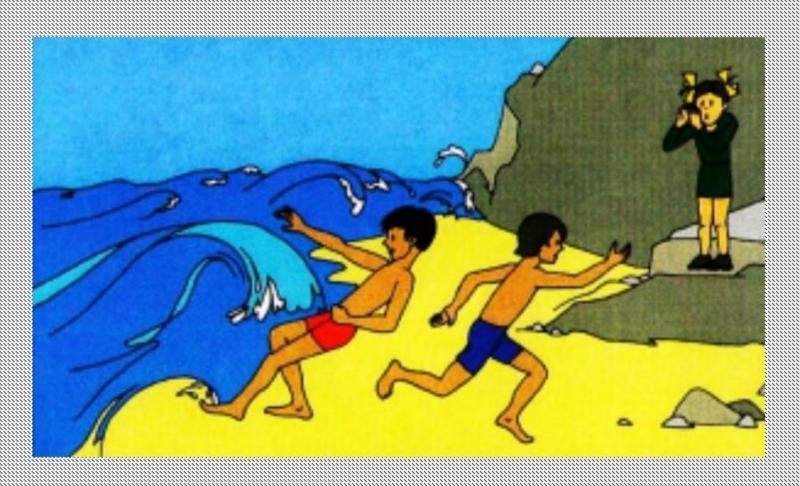
НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!

НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: воды - ниже 18° воздуха - ниже 22°

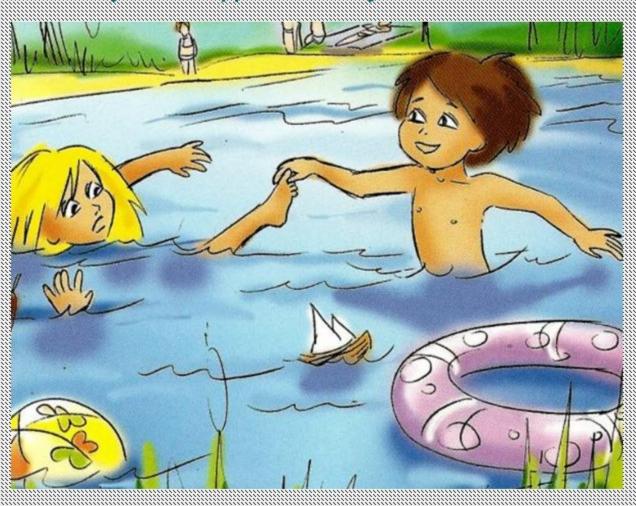
### Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



### Не купайтесь во время шторма

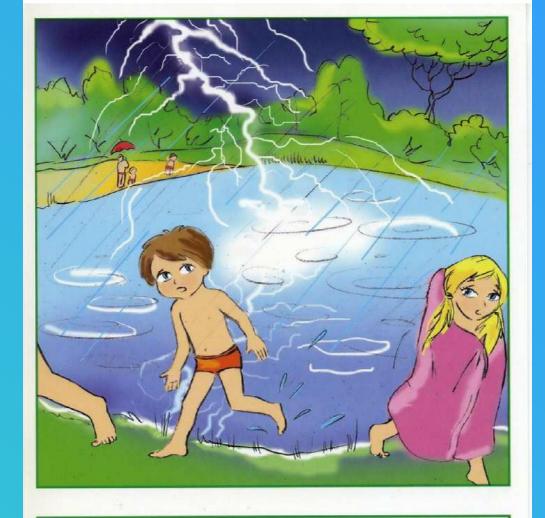


## Не заплывайте на надувных плавательных средствах за границы пляжа. Они могут неожиданно лопнуть



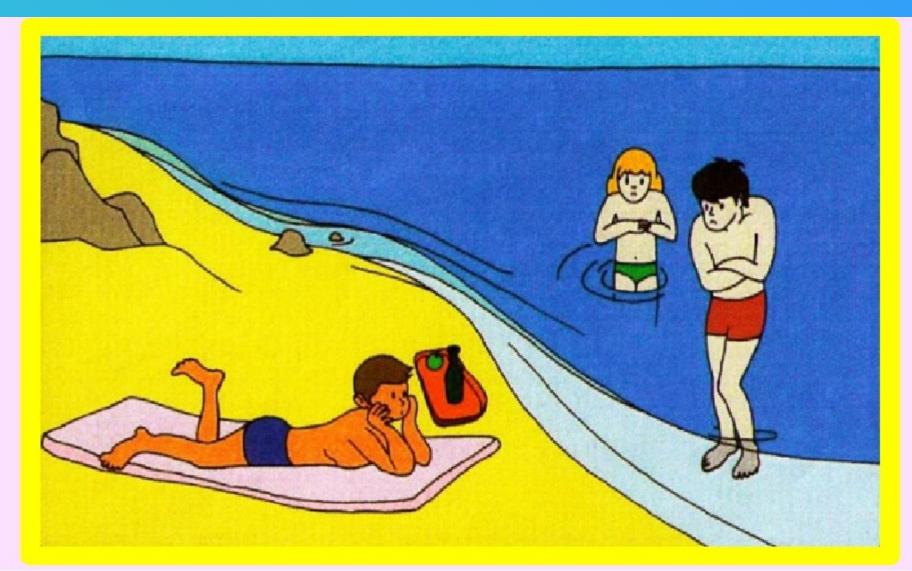
# Не ныряй в незнакомых местах - на дне может оказаться опасный предмет!





Во время грозы нужно отойти подальше от водоема.

Находясь на пляже, надо соблюдать температурный режим: нельзя долго находиться в воде и на солнце!



## Правила безопасного поведения на солнце

Самым мощным фактором физического воздействия является солнечный свет. Длительное пребывание на солнце может привести к:

- Ожогам различной степени
- . Тепловому удару





#### Правила пребывания на солнце



Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.



Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.



При ощущении недомогания сразу же обращайся за помощью.



#### Памятка по профилактике перегрева

- Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума
- **6** Ешьте фрукты

Проветривание

**О Душ с прохладной водой** 

З Легкая одежда, зонтики, очки

В автотранспорте

- Меньше есть мяса
- **У** Ходить в магазины, где есть кондиционер
- Больше пить воды
- **П** Купаться

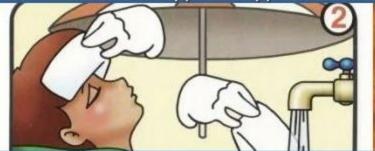


#### Оказание первой помощи





Создать тень пострадавшему и дать холодной воды.



Приложить на лоб салфетку, смоченную в холодной воде.



Поднести ватку, смоченную в нашатырном спирте.

### Признаки

#### солнечного ожога

- боль,
- покраснение,
- припухлость, а иногда и пузыри на коже.

Солнечный удар!

- 🔸 головная боль,
- лихорадка (повышение температуры до 38 С)
- слабость.





## Как предотвратить солнечные ожоги?

-Приходите на пляж с <u>vmpa</u>

или к вечеру.

-Больше пейте воды.

-Используйте защитные

крема.

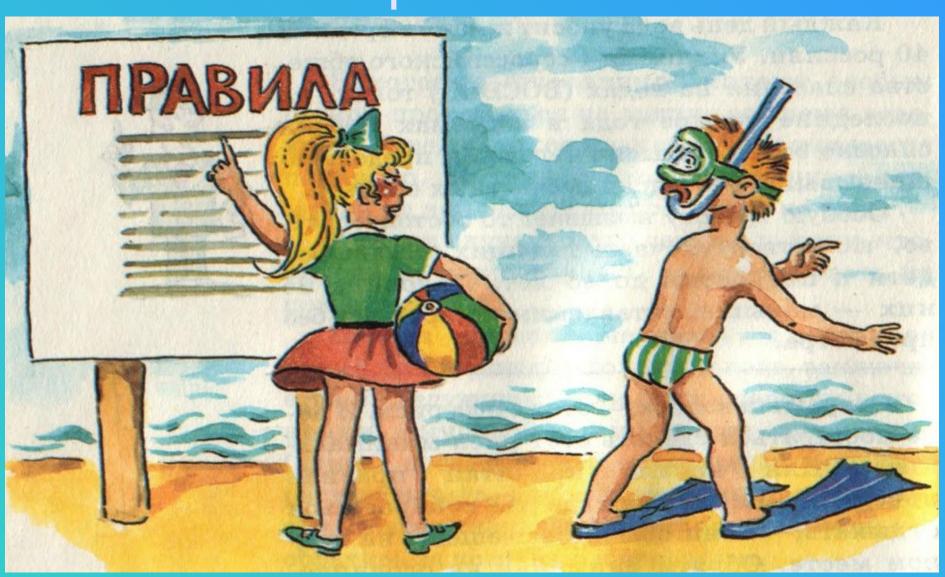
-Не спите на пляже.

-Отдыхайте под зонтом.



# Всегда одевай головной убор.

## Помните и соблюдайте эти правила!



#### СЧАСТЛИВЫХ ТЕБЕ КАНИКУЛ!

