«Солнце, воздух и вода»

Правила безопасного поведения в летний период

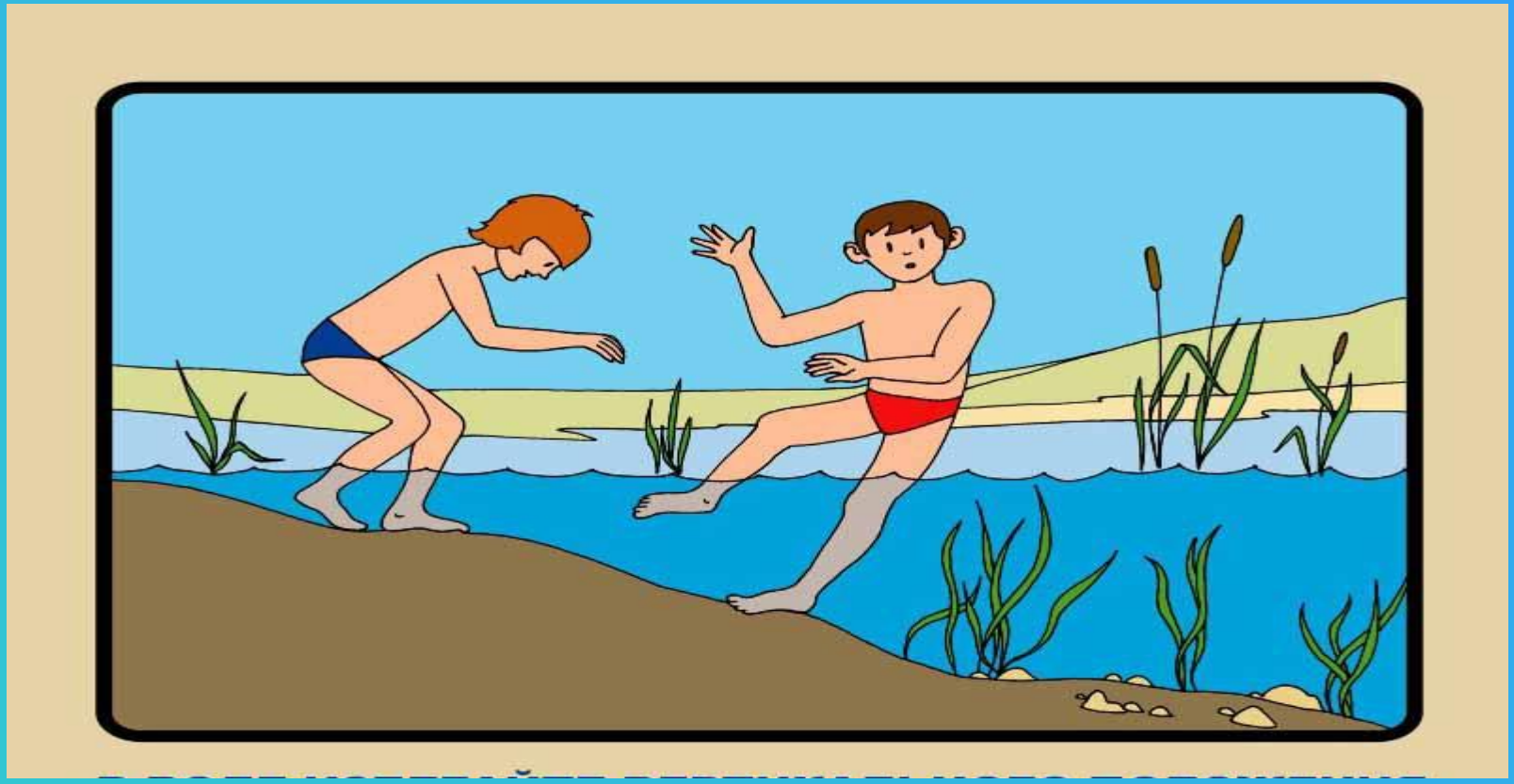
Правила поведения на воде в летний период

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

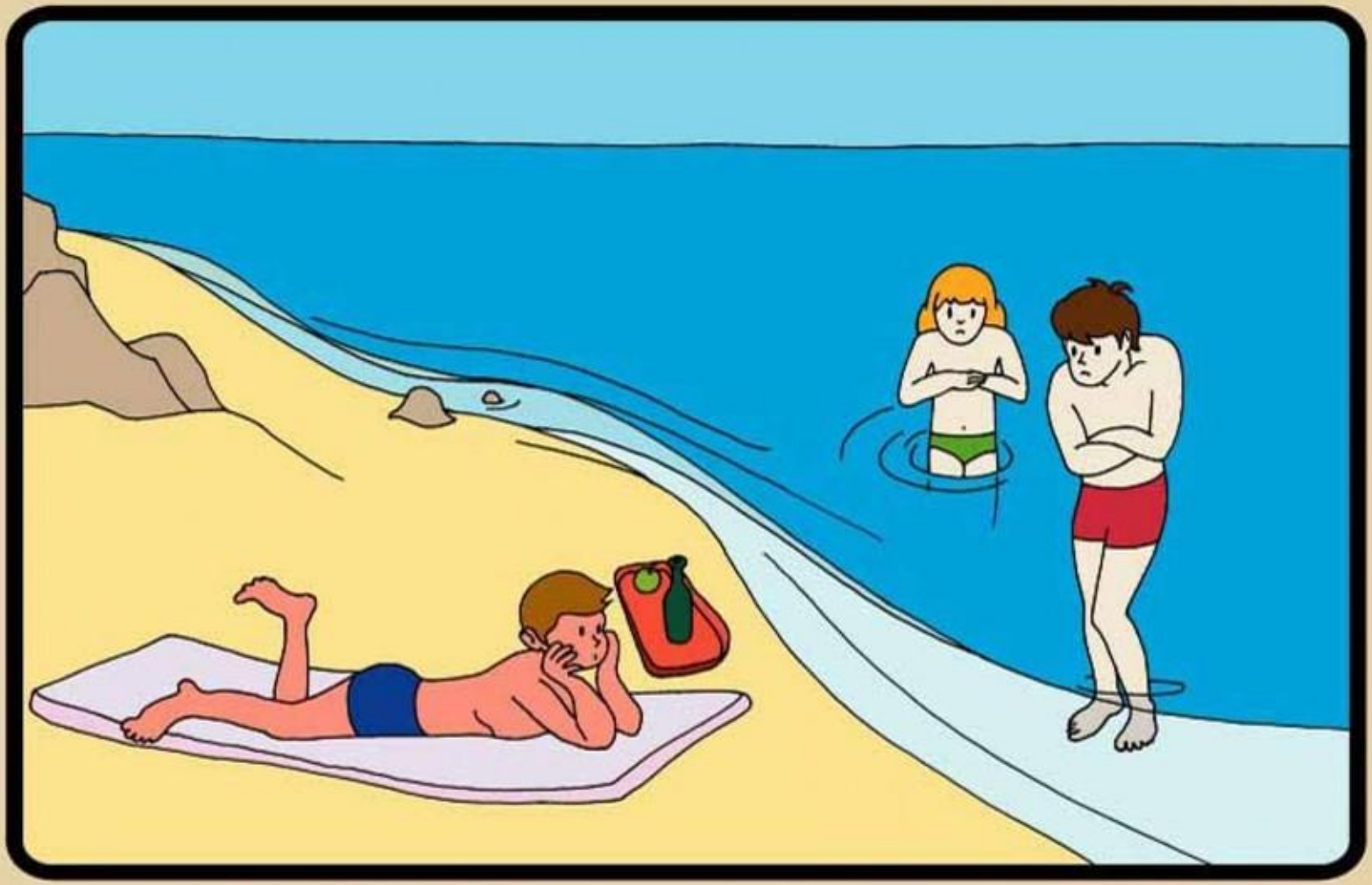
ОПАСНО!

Нельзя далеко заплывать на надувных матрасах.

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



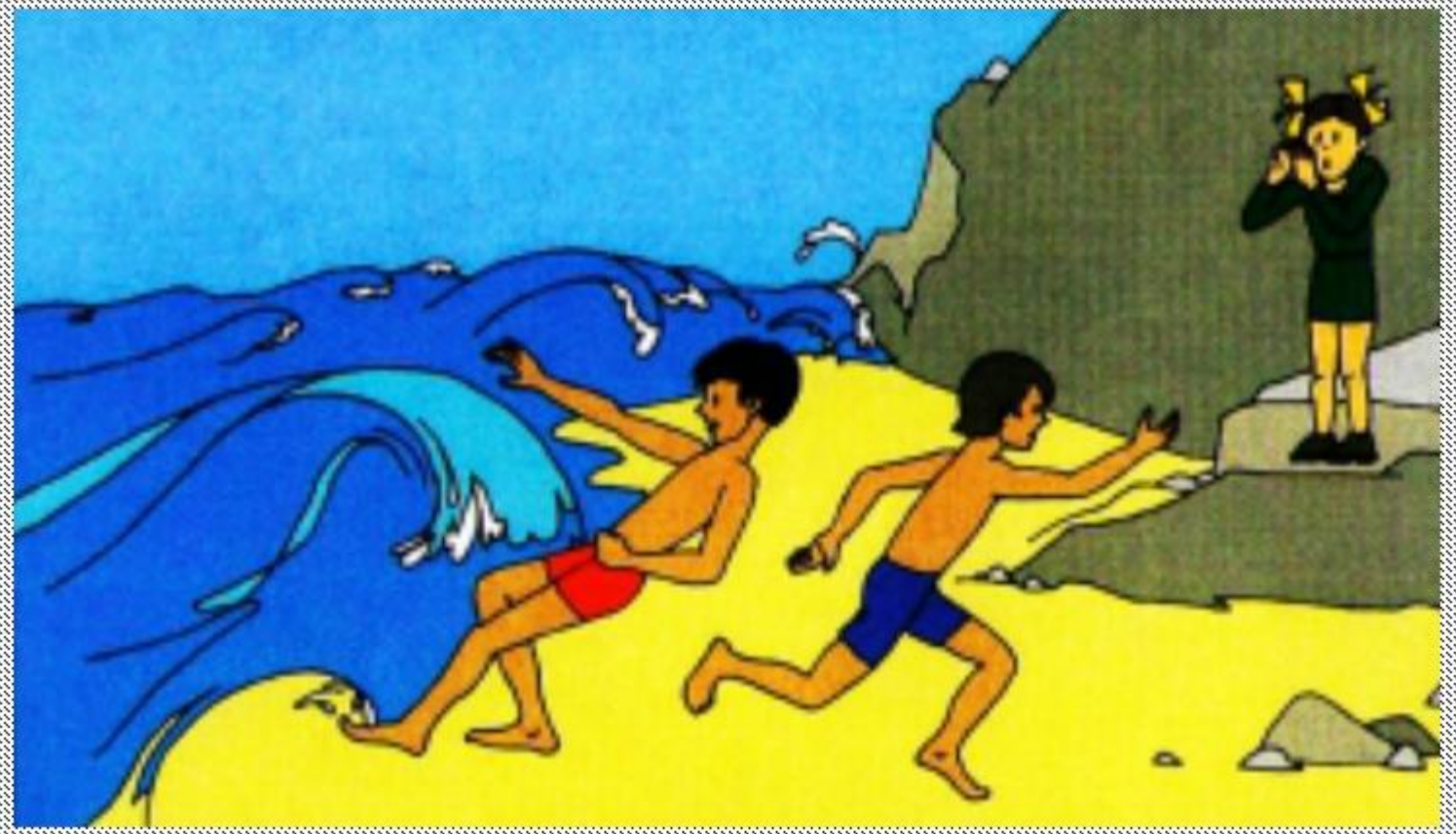
Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



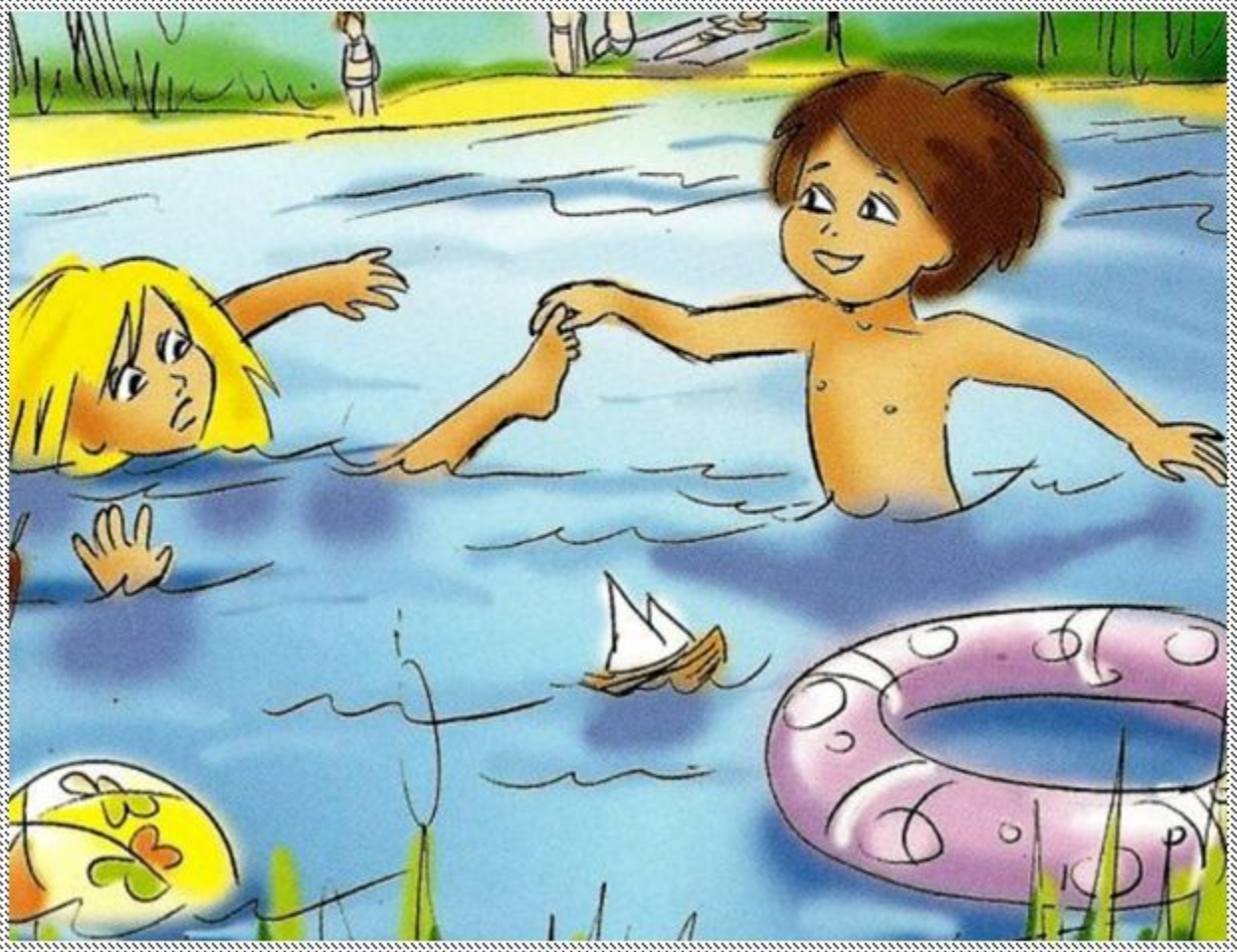
НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - - 2 ЧАСА !
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : ВОДЫ - НИЖЕ 18°
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°

Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!

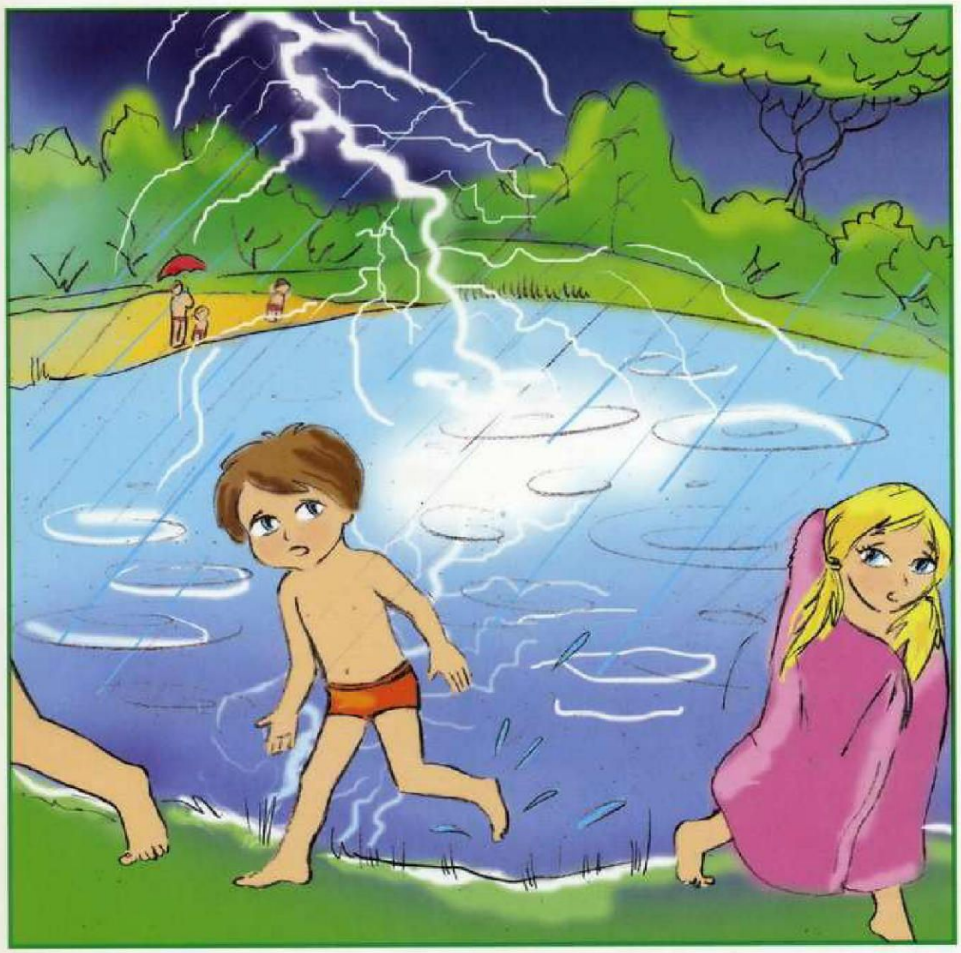
Не купайтесь во время шторма



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

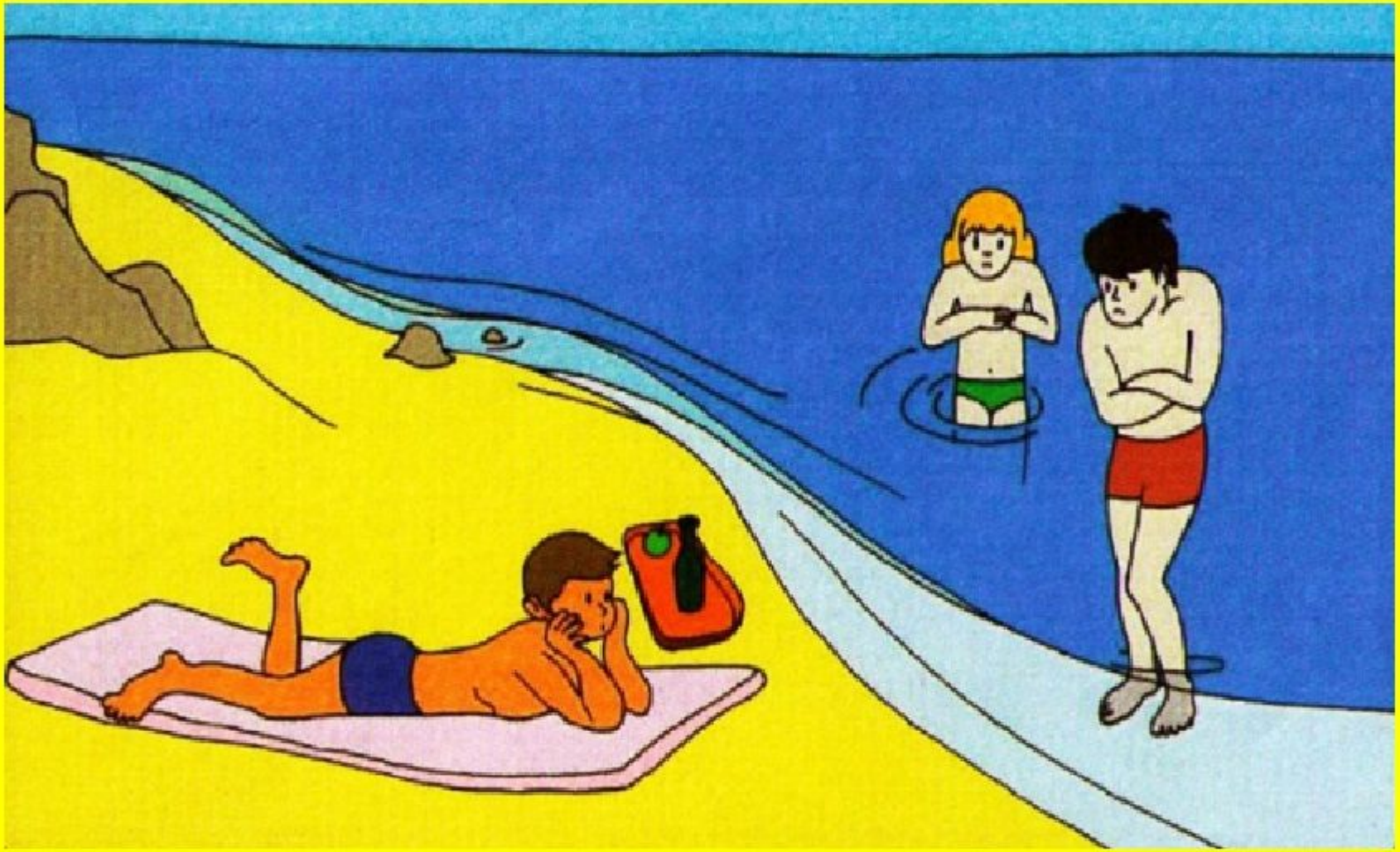


Не ныряй в незнакомых местах - на дне может оказаться опасный предмет!



Во время грозы нужно отойти подальше от водоема.

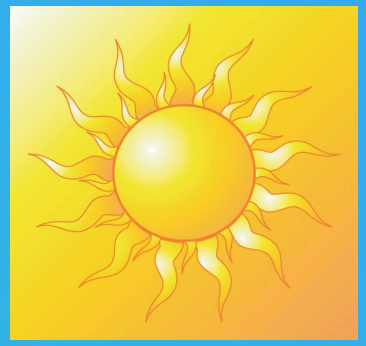
Находясь на пляже, надо соблюдать температурный режим:
нельзя долго находиться в воде и на солнце!



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



ВРЕД СОЛНЦА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Тепловой удар

Солнечный ожог

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

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума
2. Проветривание
3. Легкая одежда, зонтики, очки
4. Меньше есть мяса
5. Больше пить воды
6. Ешьте фрукты
7. Душ с прохладной водой
8. Меньше ездить в автотранспорте
9. Ходить в магазины, где есть кондиционер
10. Купаться

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА
Расстройство сознания
Расширение зрачков
Отдышка, жажда, рвота
Температура больше 39,6°
Носовые кровотечения
Учащенный пульс
Мышечные боли
Сухая горячая кожа
СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА
Сильные головные боли
Покраснение лица
Головокружение
Потемнение в глазах
Тошнота

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

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАНТЕНОЛ

ПРИМИТЕ ХОЛОДНЫЙ ДУШ

НЕ РАСТИРАЙТЕ КОЖУ

НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПАРФЮМОМ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЧАЯ И КОФЕ

Как предотвратить солнечные ожоги?

-Приходите на пляж с утра или к вечеру.

-Больше пейте воды.

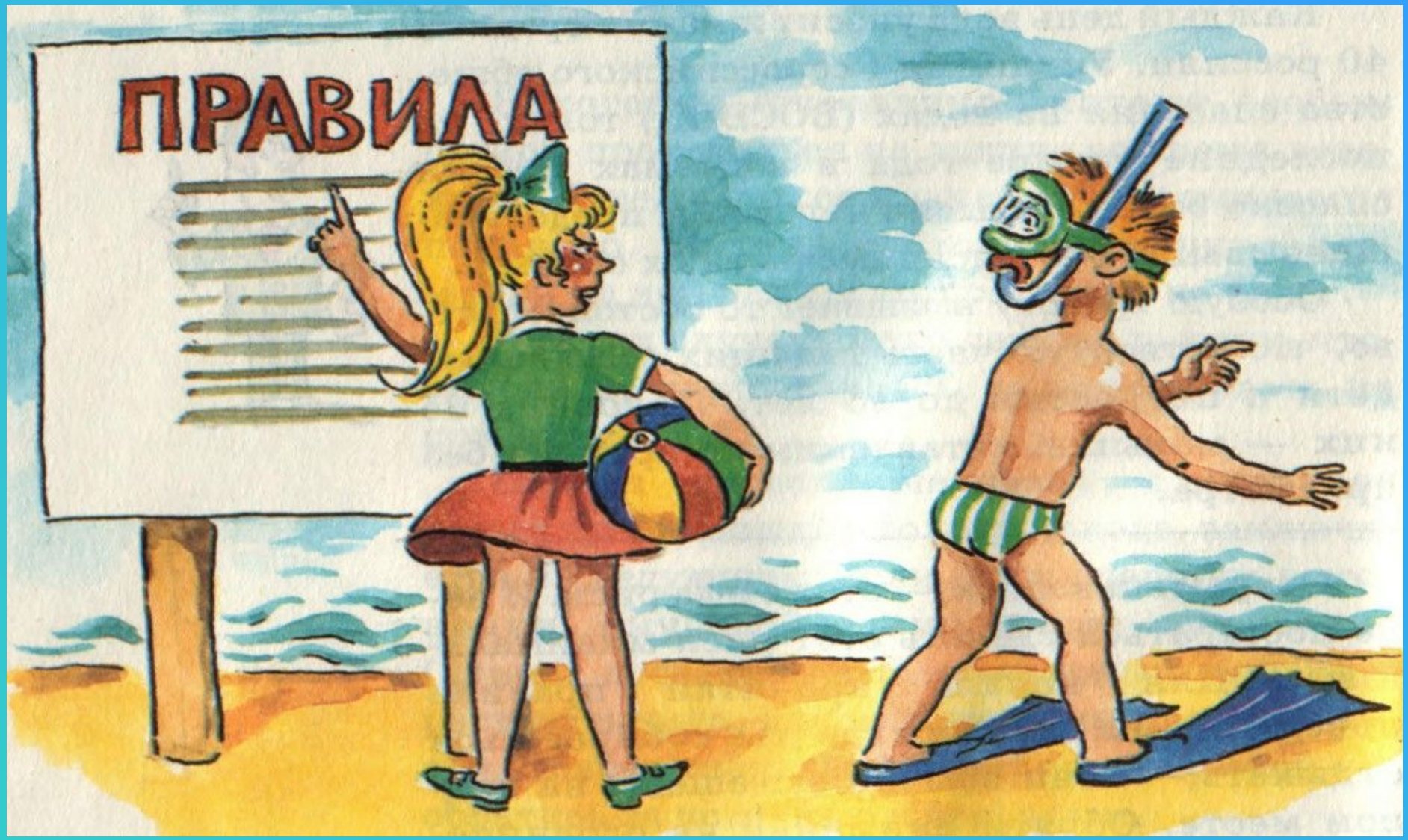
-Используйте защитные крема.

-Не спите на пляже.

-Отдыхайте под зонтом.

Всегда одевай головной убор.

Помните и соблюдайте эти правила!



СЧАСТЛИВЫХ ТЕБЕ КАНИКУЛ!