

«Солнце, воздух и вода»

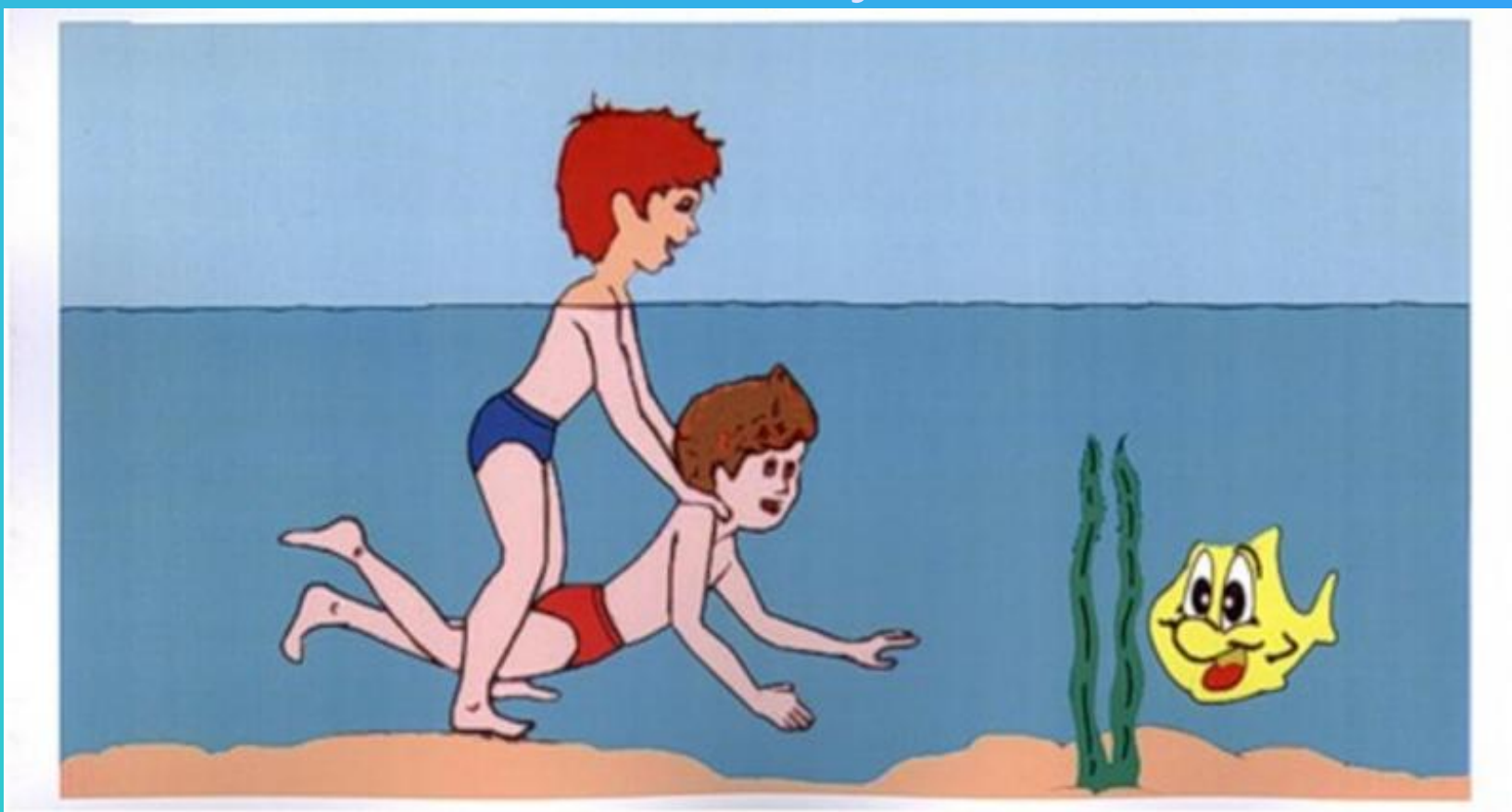
Правила безопасного поведения
в летний период



Правила поведения на воде в летний период



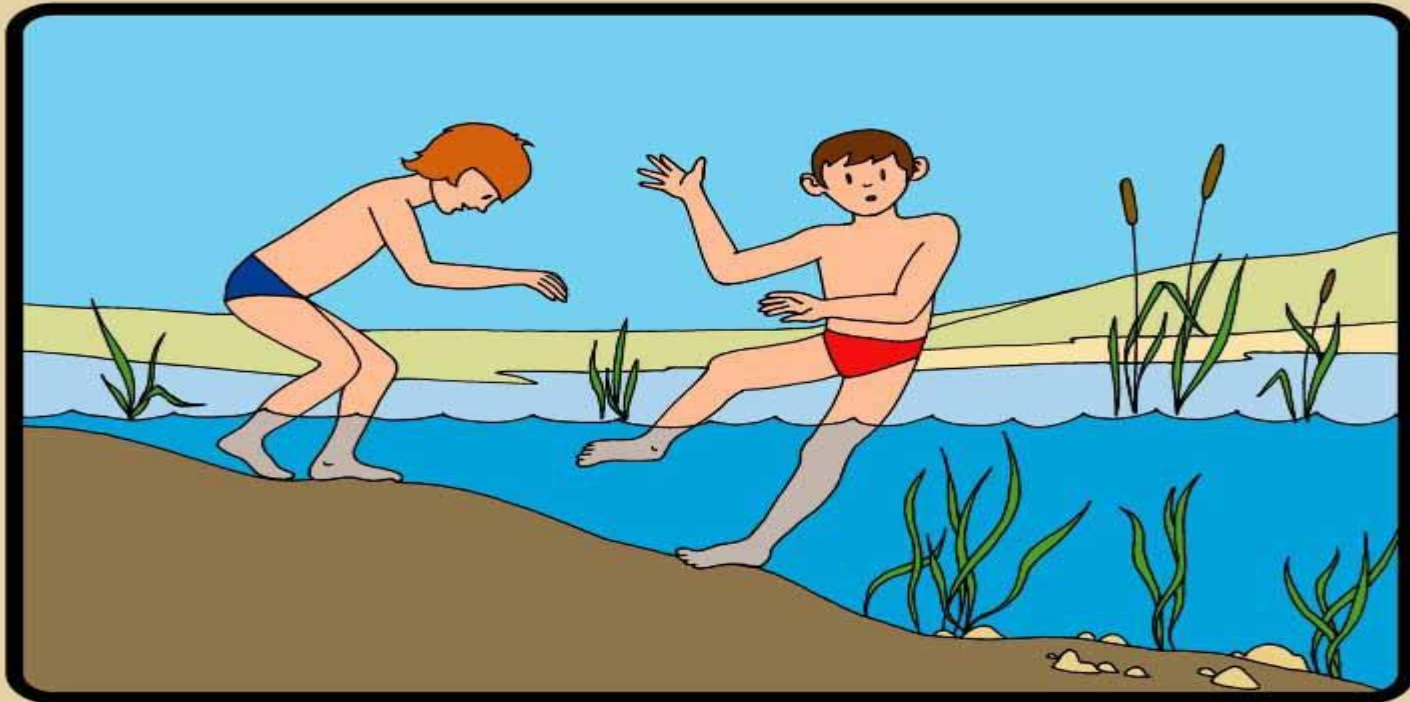
Не устраивай игр в воде, связанных с захватом! Нельзя, даже играя, «топить» человека- он может захлебнуться и погибнуть



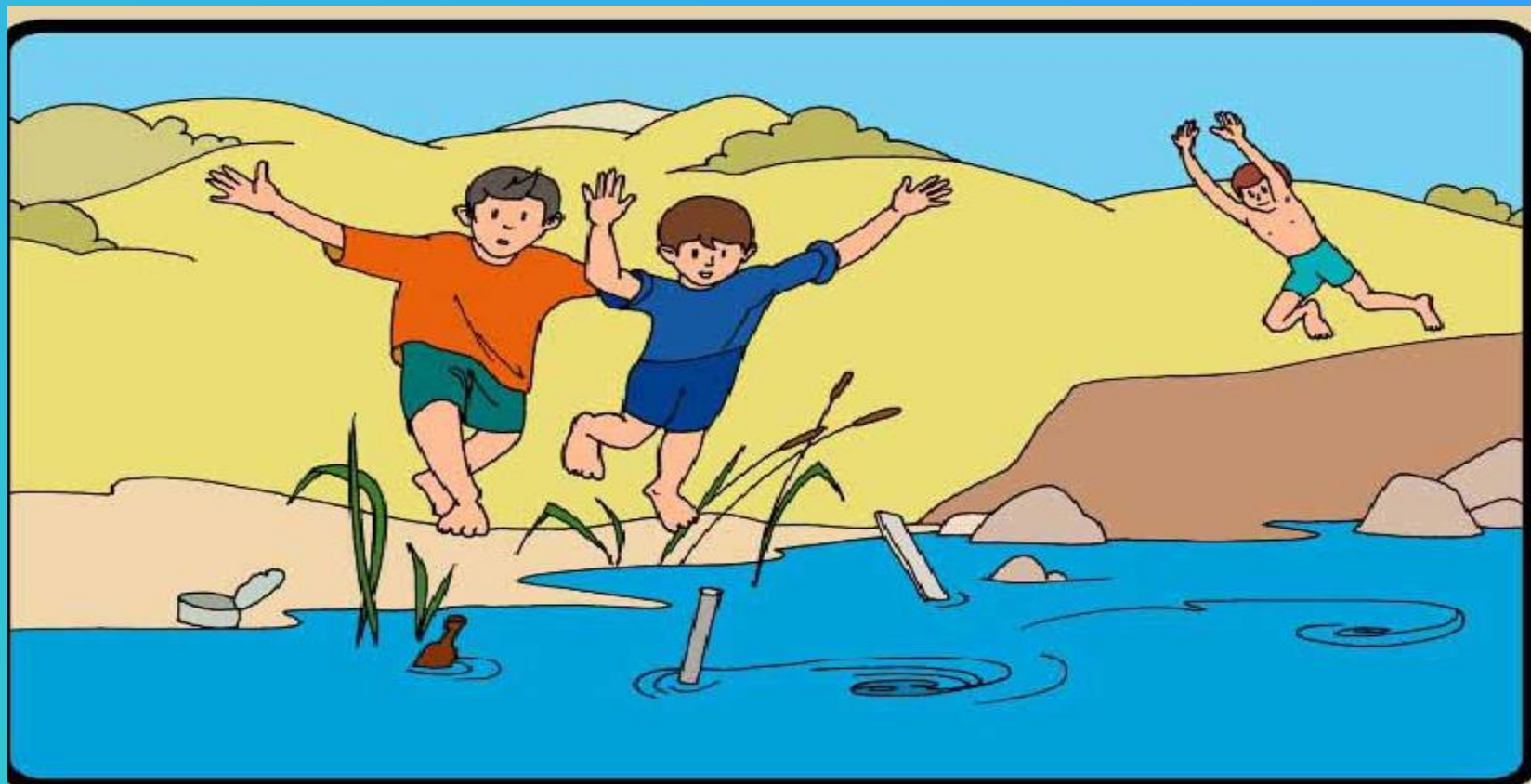


Нельзя далеко заплывать на надувных матрасах.

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!





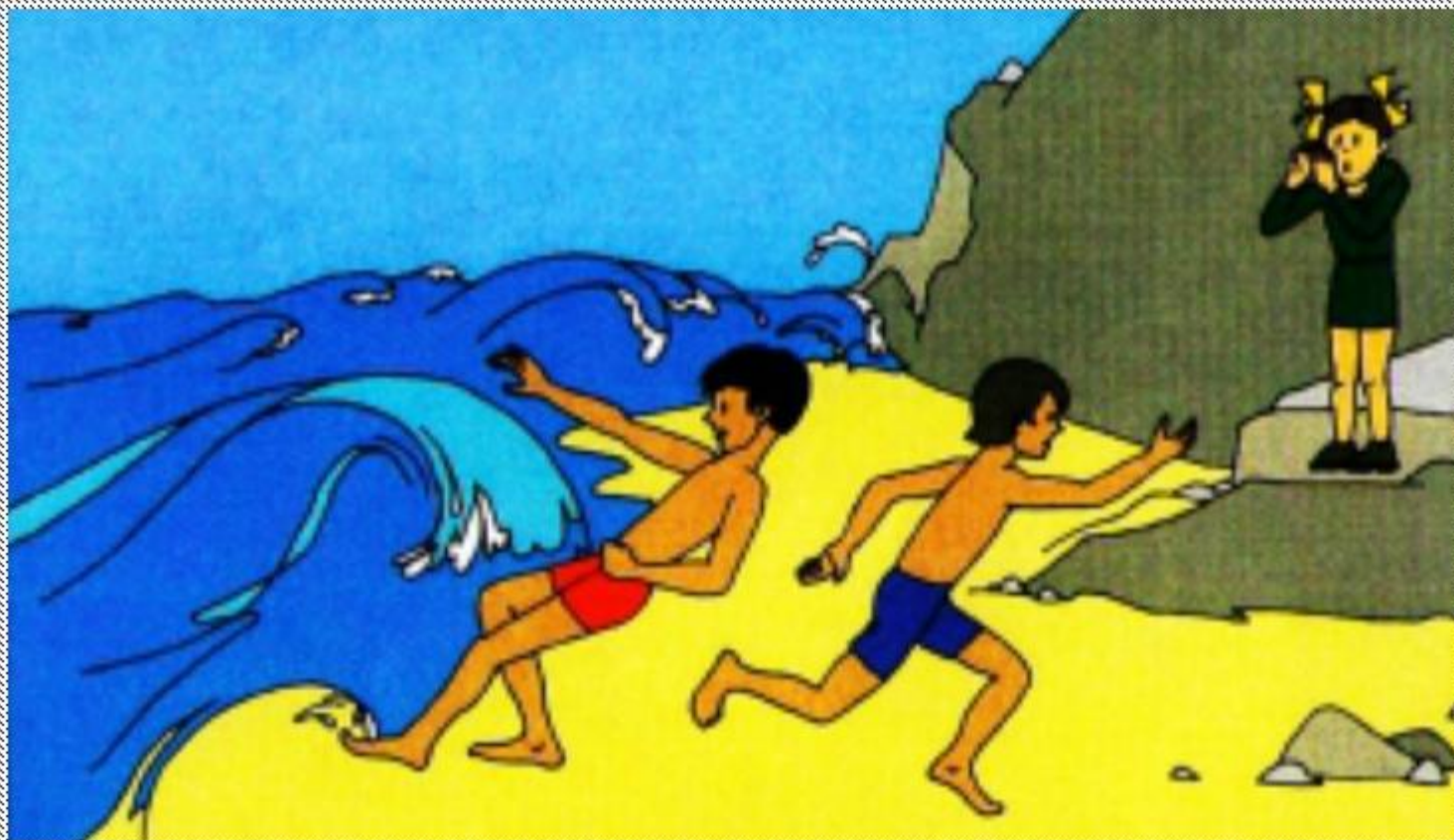
**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
- 2 ЧАСА !**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : ВОДЫ - НИЖЕ 18°
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°**

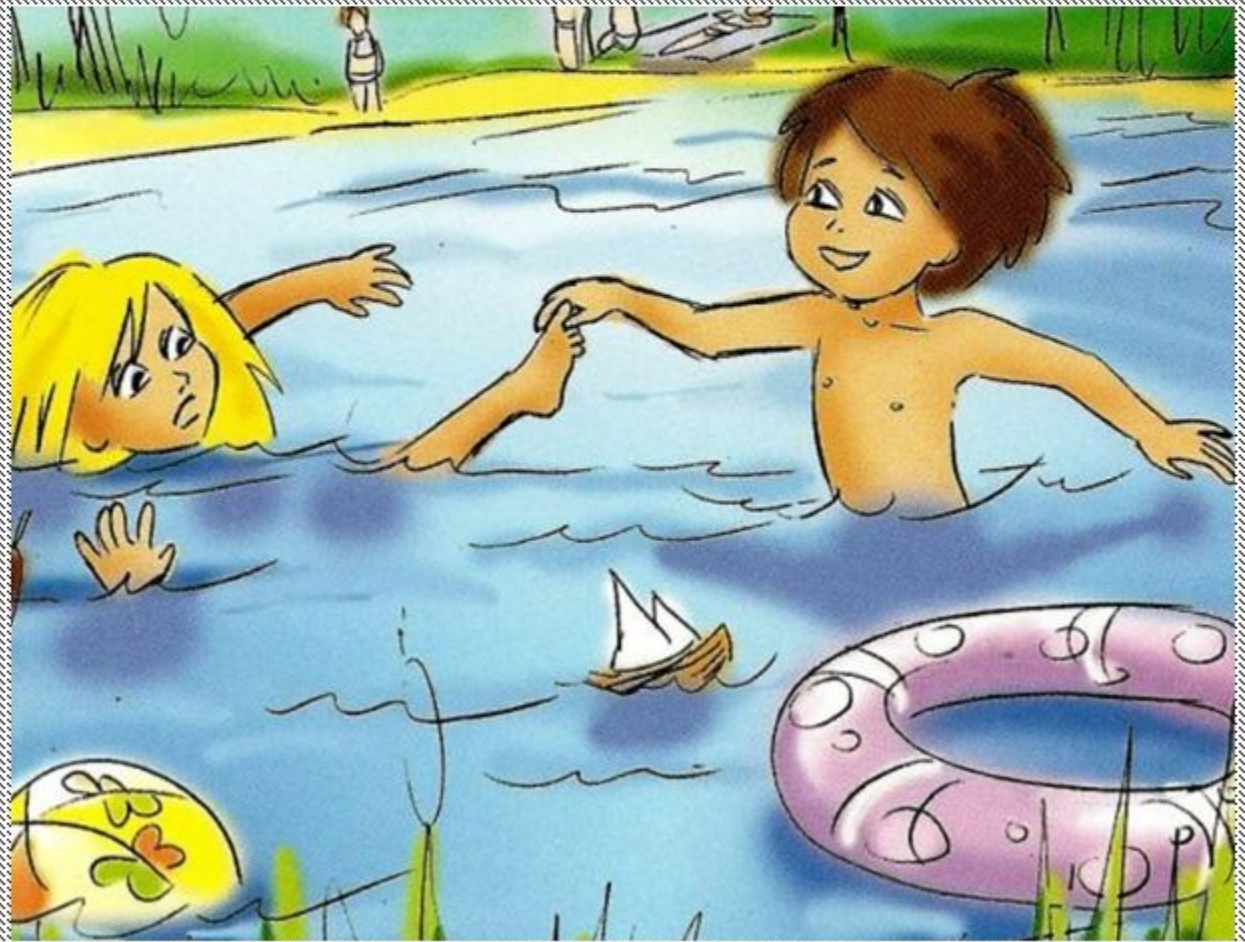
Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



Не купайтесь во время шторма

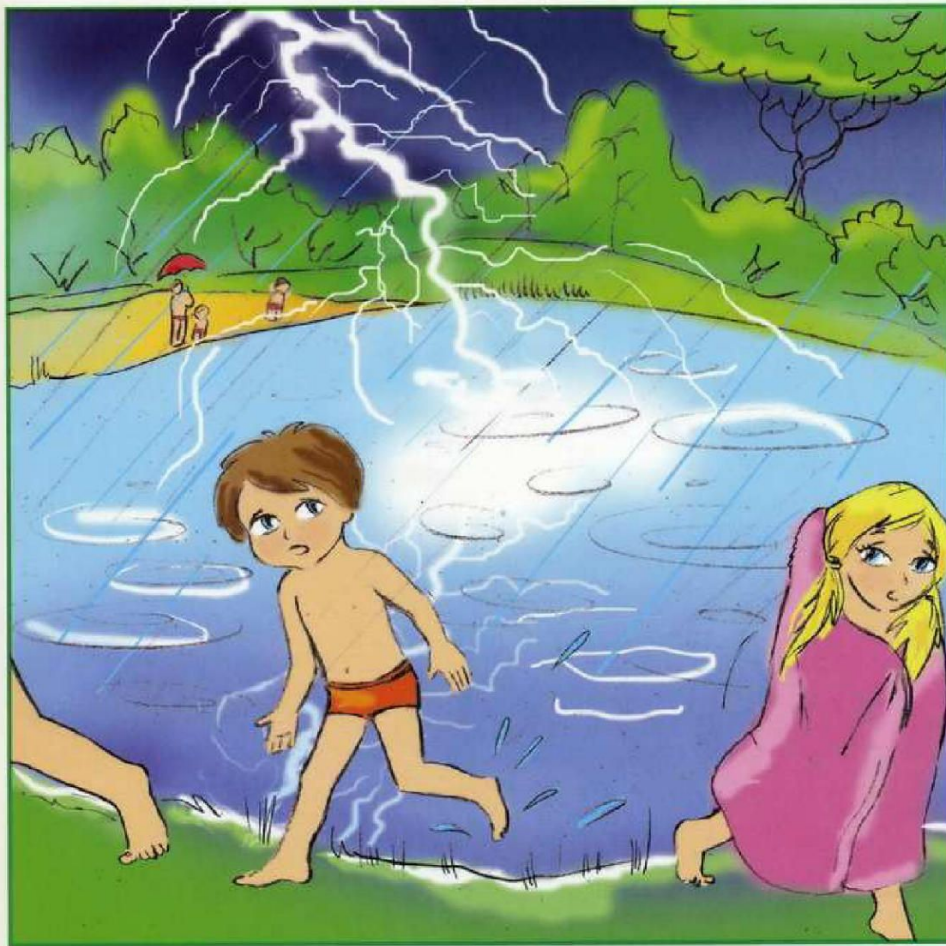


Не заплывайте на надувных плавательных средствах за границы пляжа. Они могут неожиданно лопнуть



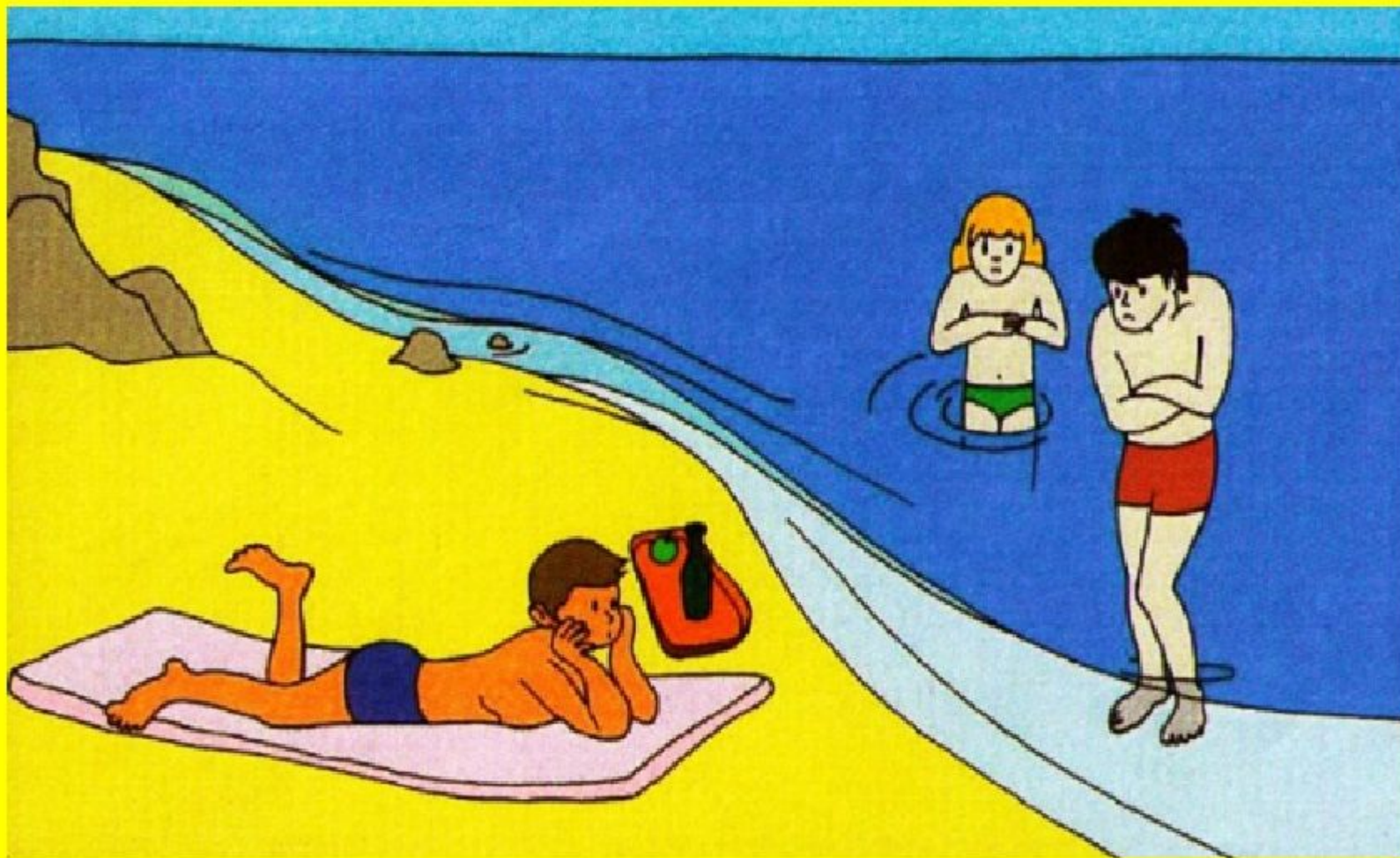
Не ныряй в незнакомых местах -
на дне может оказаться опасный
предмет!





Во время грозы нужно отойти
подальше от водоема.

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

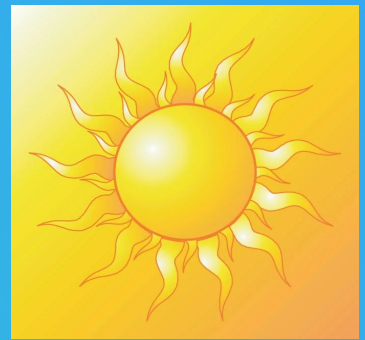


Правила безопасного поведения на солнце

Самым мощным фактором физического воздействия является солнечный свет.

Длительное пребывание на солнце может привести к:

- Ожогам различной степени
- Тепловому удару



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 $39,6^{\circ}$

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

Солнечный, тепловой удар



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?

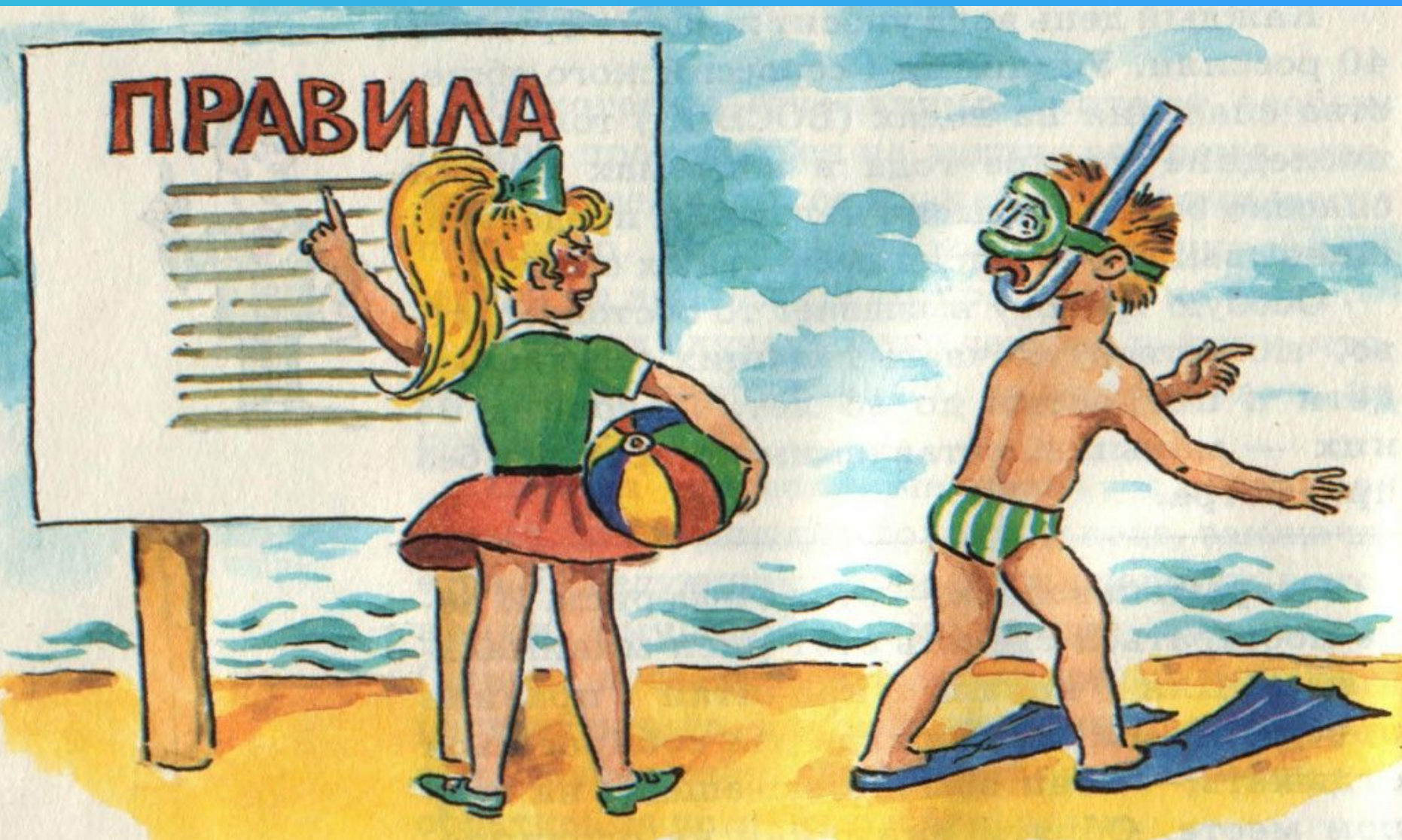
- Приходите на пляж с утра или к вечеру.
- Больше пейте воды.
- Используйте защитные крема.
- Не спите на пляже.
- Отдыхайте под зонтом.





Всегда одевай головной убор.

Помните и соблюдайте эти
правила!



СЧАСТЛИВЫХ ТЕБЕ КАНИКУЛ!

