

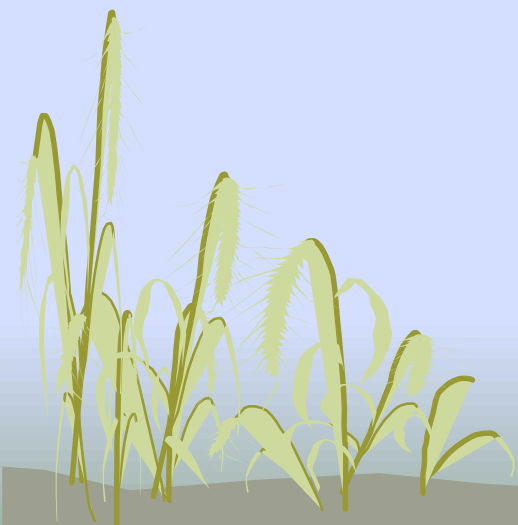


Безопасность на воде

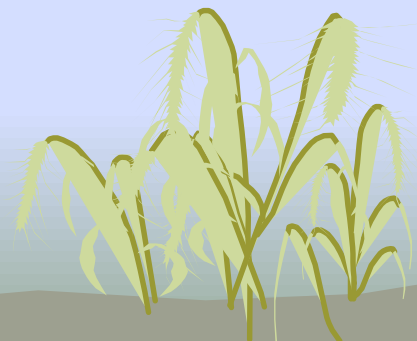
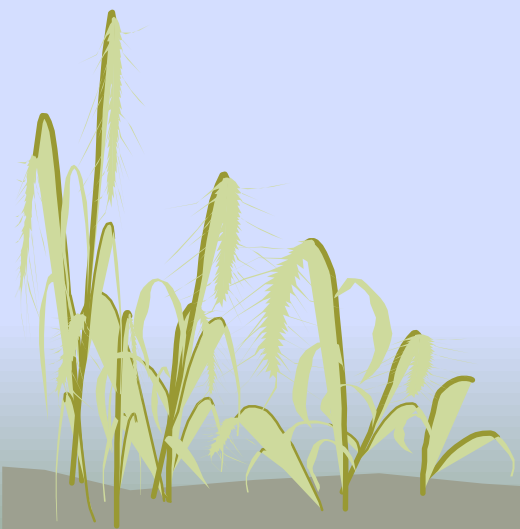
Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма.

Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде.

Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.



***Какие вы знаете
правила безопасного
поведения на воде?***



- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;



- Нельзя входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;



- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться;





- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.

- Не подплывайте к проходящим кораблям.

- Не прыгайте в воду с бортов лодок.

- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.

- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.





А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?

Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.





Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок».



Как же правильно принимать солнечные ванны.



- Косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект.



Не рекомендуется в жаркую погоду:



Мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Есть острые и пряные блюда



Оказание первой помощи

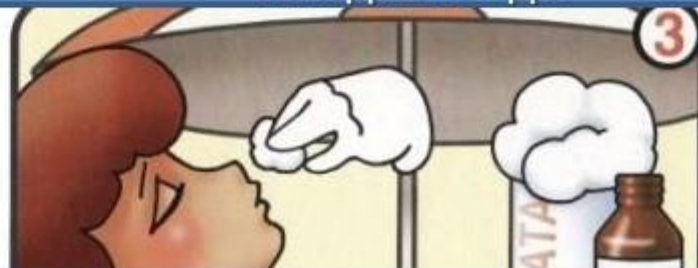
Солнечный, тепловой удар



Создать тень пострадавшему и дать холодной воды.



Приложить на лоб салфетку, смоченную в холодной воде.



Поднести ватку, смоченную в нашатырном спирте.

***Соблюдение этих правил
поможет сохранить
твою жизнь и здоровье.***

ПОМНИ !

**Твоя
безопасность
в твоих руках!**