

## 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. Недостающее потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!



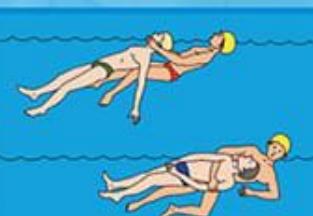
# Безопасность на воде

## Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



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



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



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!



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



## 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 4-5 см, темп 100 раз в минуту;
- После каждого 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!**

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ПРОСИМ ВАС  
ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСТИСЬ  
К ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОСТИ  
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД КАНИКУЛ

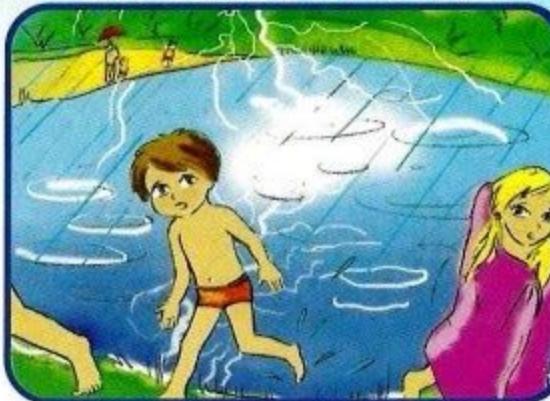


БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!  
КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО  
ОТВЕДЕНИХ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ - ПЛЯЖАХ

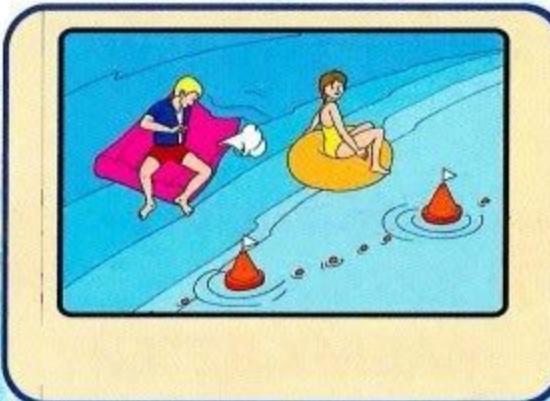
ПОМНИТЕ, ЧТО НАШЕ УВАЖЕНИЕ  
К ВОДНОЙ СТИХИИ СЕЙЧАС,  
СЧАСТЛИВАЯ  
И БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЬ  
НАШИХ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕМ.  
ПРОСТО ПОГОВОРИТЕ ОБ ЭТОМ  
С ВАШИМ РЕБЕНКОМ



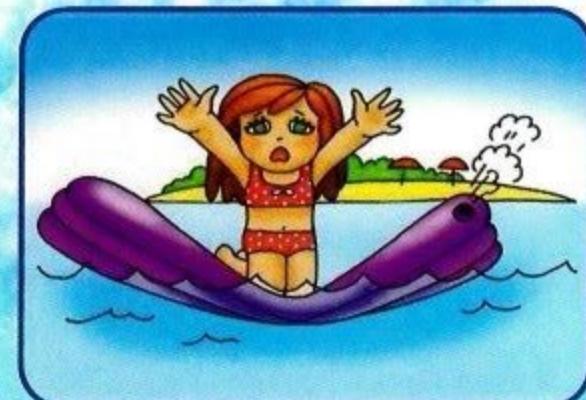
НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЗАПРЕЩЕННЫХ МЕСТАХ,  
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО



ВНИМАНИЕ!  
КУПАТЬСЯ В ГРОЗУ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ



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

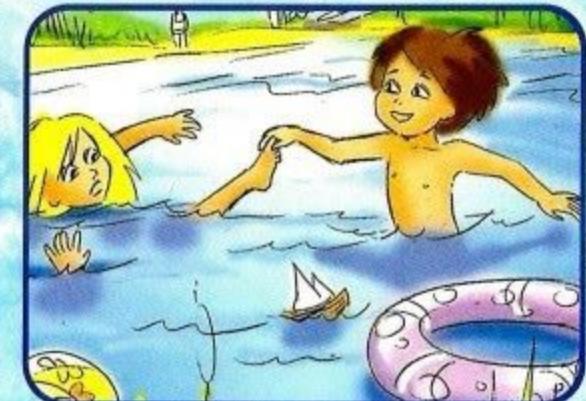


ПРИ КУПАНИЯХ РЕБЕНКА НА МАТРАСАХ И ЛОДКАХ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ ЖИЛЕТЫ



Правило 7. Не устраивай игр в воде, связанных с захватами

- нельзя, даже играя, "топить" человека -  
он может захлебнуться и погибнуть



СЛЕДИТЕ ЧТОБЫ ИГРЫ ДЕТЕЙ  
В ВОДЕ БЫЛИ БЕЗОПАСНЫ



## Памятка для родителей по безопасности детей на водных объектах в летний период



Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: проводить разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения.

Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра!

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязненных водоемах!
4. Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему

требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!



### Меры безопасности детей при купании

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.
4. В ходе купания не заплывайте далеко.