

## СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Не прыгай в воду в незнакомых местах

Не допускай малышей на воду

Не плавай на надутых матрацах, камерах и других подручных средствах

Не заплывай за ограничительные знаки

Не заплывай за ограничительные знаки

Не заплывай за ограничительные знаки

Не заплывай за ограничительные знаки

## НЕ КУПАЙСЯ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ



Твердые не зря мы год от году: не знала дна, но прыгай в воду!

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ

Наступила пора летних купаний и водных прогулок. Но летняя беда - купальщица, и каталась на водах нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купаться только в специально отведенных и оборудованных для этой цели местах: пляжах, местах местного отдыха и купания. Если поблизости нет оборудованных мест, для купания лучше выбрать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха +20-25 С, вода +18-19 С. Входить в воду надо осторожно, на мелководном месте остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Нигде в коем случае не доводить себя до утопления - это предостережение для здоровья. От переохлаждения в воде выявляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае плыть надо на спине. Если расстеряться и перестать плыть, то можно утопить. При опущении ступней пальцы руки надо быстро, с силой сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге внутренней мышцы необходимо согнуть ногу, двумя руками обхватить ступню пострадавшей ноги, с силой потянуть ее к себе. При судороге мышцы бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, нажать на нее, надавить (за пальцем), согнув ее в колене, назад к спине. *Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет истощающие судороги.*

Необходимо также знать, что, если плывешь устал, то лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором действия легкими надавливаниями на воду движениями ладоней рук и рабочей ноги можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восстановить силы для продолжения

## ПЬАНСТВО - ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ НА ВОДЕ



Купаться в нетрезвом состоянии ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

Нужно внимательно и бережно относиться к здоровью, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга толкать, держаться под водой, а плывущего кричать о помощи.

**Не оставляйте у воды детей.** Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не имея обязанности, они могут в воде отстучаться и утонуть, захлебнувшись водой или выпавшей в яму. Не забывайте в своей ответственности за их безопасность.

## УМЕЙ ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ: ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

При продолжительном пребывании на солнце, особенно с мелководной водой, наступает перегревание организма, возникает солнечный удар. При этом поднимается температура, повышается головная боль, шум в ушах, рвота, затем человек может потерять сознание. Кожа приобретает багрово-красный цвет.

Пострадавшего быстро переносят в тень и кладут так, чтобы голова была выше шеи. Затем охлаждают тело пострадавшего от ступней до макушки одеялом и делают холодные компрессы, холодные обертывания и дают обильное питье, а затем продолжают плыть. При необходимости проводят искусственное дыхание.

## ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

От действия солнечных лучей на незащищенную кожу могут быть две степени ожога.

**Первая степень** покраснение и небольшая припухлость кожи, чувство жжения. В этом случае пораженные места можно хорошо протереть спиртом, холодной или охлажденной и зашпатель от домашнего водостойкого синтетического одеяла.

**Вторая степень** появление пузырей, воспаленных местностью. Ни в коем случае нельзя их прокалывать, надо промазать. Необходимо раненые участки прикрывать марлево-повязочным слоем в нескольких местах до возможности рывковой помощи. Затем раствором промаывают кожу, после чего накладывают сухую стерильную повязку и направляют к врачу.

# НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ! УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ