

# ОТДЫХ ВБЛИЗИ ВОДОЕМОВ: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

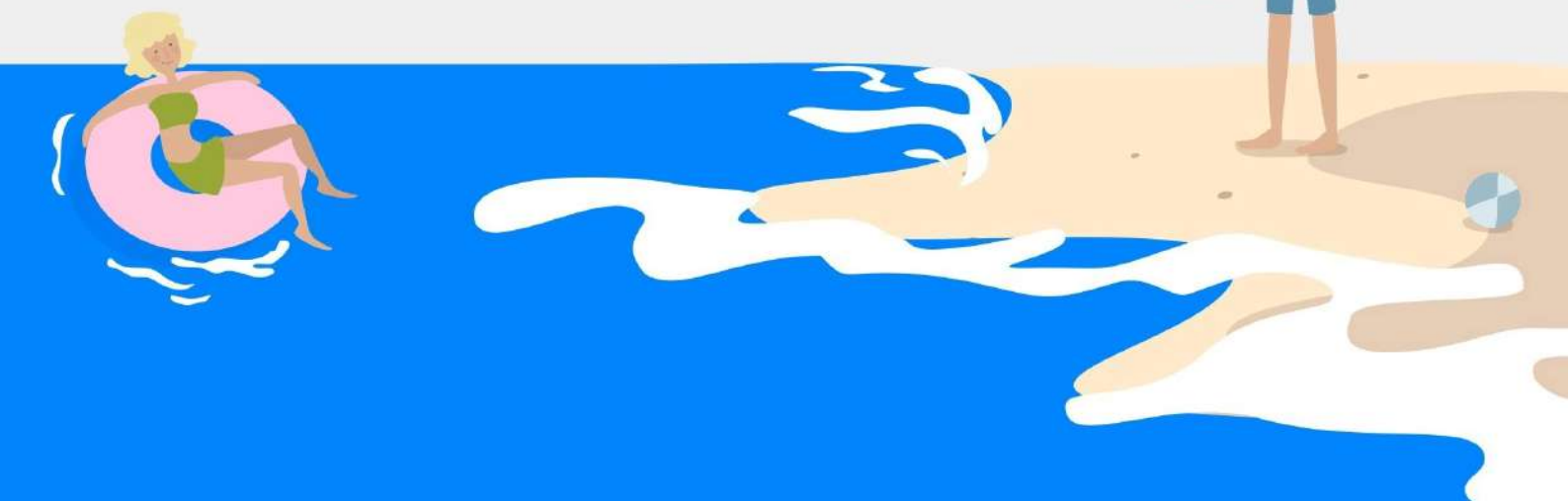


## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ



- ✓ **Купайтесь** только в специально оборудованных местах
- ✗ **Не входите** в воду в состоянии опьянения
- ✓ **Воздержитесь** от похода на пляж с 11 до 17 часов дня, в это время солнце особенно опасно
- ✗ **Не оставляйте** детей без присмотра
- ✗ **Не заплывайте** далеко на надувном матрасе или других подобных плавсредствах. Если матрас сдуется, вы можете не доплыть до берега

НАХОДИТЕСЬ В ВОДЕ НЕ БОЛЕЕ 10-15 МИНУТ,  
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СУДОРОГ ОТ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ТРАВМ



- ✘ **Не подплывайте** близко к проходящим судам – вблизи них возникает течение, которое может затянуть под винт
- ✘ **Не купайтесь** рядом с катерами и гидроциклами – водитель может вас не заметить и сбить
- ✘ **Не прыгайте** и не ныряйте в воду в неизвестном месте – есть риск удариться головой о грунт, корягу, сваю
- ✘ **Не допускайте** грубых игр на воде – велика вероятность получить травму



**ЕСЛИ ВЫ САМИ ИСПОЛЬЗУЕТЕ КАТЕР ИЛИ ГИДРОЦИКЛ,  
ТО НЕ ПЛАВАЙТЕ НА НЕМ РЯДОМ С ПЛЯЖАМИ**



## КАК СДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ?

- ✓ **Положите** пострадавшего на твердую поверхность, чтобы голова была запрокинута
- ✓ **Вдыхайте** воздух ему в рот через марлю или платок с частотой 17 раз в минуту
- ✓ При остановке сердца **чередуйте искусственное дыхание с непрямой массажем сердца** - надавливайте на грудину 3-4 раза между вдохами. Лучше делать это вдвоем



## КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЗАХЛЕБНУЛСЯ ВОДОЙ?



- ✓ **Уложите** пострадавшего животом на свое колено, чтобы вода вытекла из дыхательных путей
- ✓ **Очистите** полость рта от посторонних предметов, слизи, рвотных масс, чтобы обеспечить проходимость
- ✓ **Вызовите** «скорую помощь»

ПОМОГИТЕ!



## КАК ИЗБЕЖАТЬ СОЛНЕЧНЫХ И ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ?

- ✓ **Остерегайтесь** прямых солнечных лучей – в жаркое время старайтесь чаще быть в тени
- ✓ **Носите** головной убор
- ✓ **Пейте больше воды** и меньше сладких напитков, откажитесь от алкоголя и «тяжелой» пищи
- ✓ Если вы много времени провели на солнце, **заходите в воду постепенно**, дайте телу привыкнуть к смене температур

### СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРА:

ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ТОШНОТА, СЛАБОСТЬ, ЖАЖДА, ШУМ В УШАХ, ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ



## КАК ПОМОЧЬ ПРИ ТЕПЛОВЫХ И СОЛНЕЧНЫХ УДАРАХ?

- ✓ **Отведите или перенесите** пострадавшего в прохладное тенистое место
- ✓ **Снимите** с верхней части тела тесную одежду
- ✓ **Уложите** человека на спину, немного приподняв голову
- ✓ **Положите** на голову прохладный компресс
- ✓ **Оберните** тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой
- ✓ **Напоите** пострадавшего водой – чем больше он выпьет, тем лучше
- ✓ Если человек потерял сознание, **поднесите** к его носу вату с нашатырным спиртом
- ✓ В случае необходимости **вызовите скорую помощь**

