

Безопасный отдых летом

Избегайте переохлаждения во время купания.



Переохлаждение не только опасно риском получить простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытритесь и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.

Надувной матрас или автомобильная шина не предназначены для купания далеко от берега.

Такие надувные плавучие средства как матрас, круг или автомобильная шина не являются теми предметами, с помощью которых можно заплывать на глубину, ведь достаточно тонкие стенки могут легко разорваться.



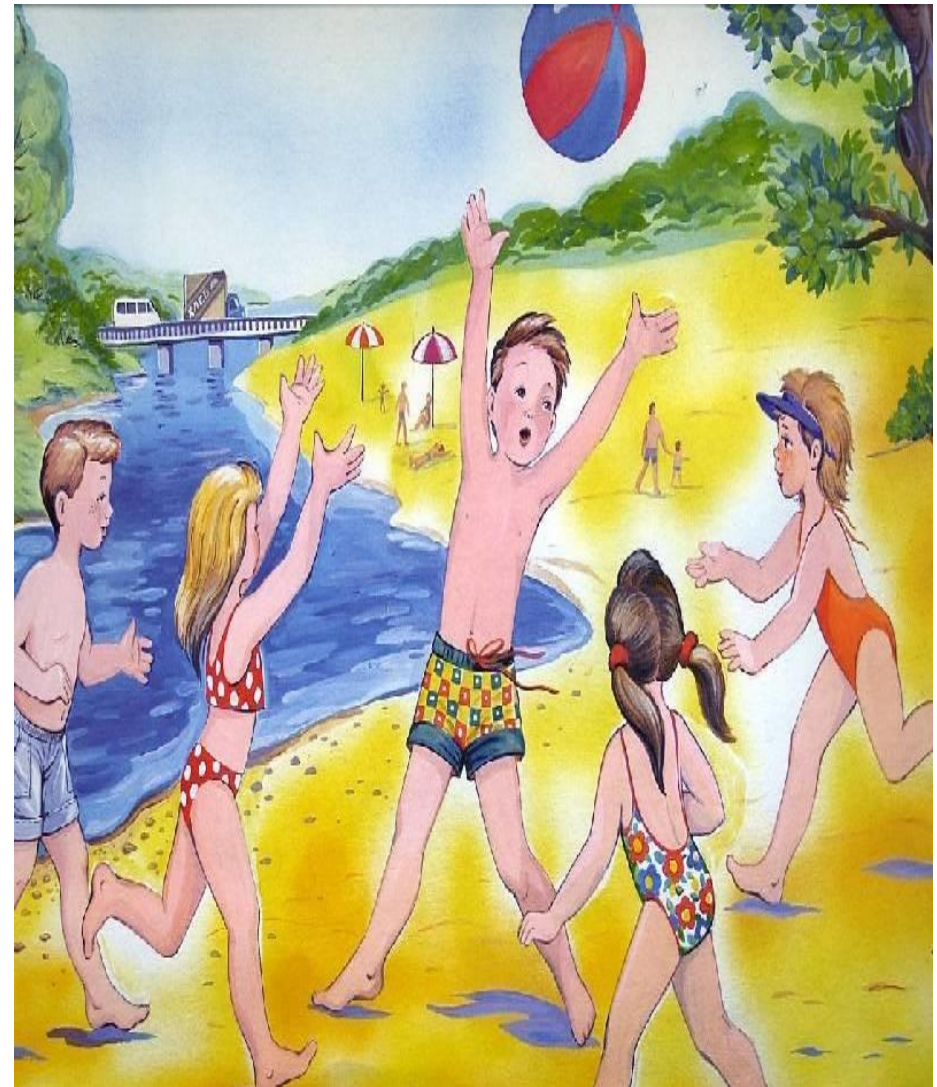
Опасно использовать самодельные плавучие средства далеко от берега.



Использование самодельных плавучих средств вдали от берега чрезвычайно опасно, так как такие непроверенные приспособления могут неадекватно управляться, особенно на волнах и при сильном течении, а также могут резко начать тонуть.

Нельзя играть в местах, с которых можно упасть в воду.

Места, с которых можно упасть в воду не должны использоваться для игр, а особенно если в воде неизвестная глубина, дно и быстрое течение. К таким местам относятся пирсы, волнорезы, мосты, набережные, причалы и другие подобные сооружения.



ОБУ « Центр социальной защиты населения по Елецкому району»

Главный принцип, который должны усвоить дети – это то, что отдых, как и учёба, и работа, тоже сопровождается определенными правилами. Например, если ребёнок купается на пляже, то он должен понимать, что здесь тоже присутствуют основные опасности:

- Солнечный или тепловой удар;
- Переохлаждение во время купания;
- Солнечные ожоги;
- Опасность утонуть;
- Опасность отравиться испорченной от жары пищей.

Безопасное поведение на пляже



Находясь на пляже, всегда носи головной убор, потому что солнце может напечь тебе голову и у тебя произойдет солнечный удар. Также помни, что людям нельзя долгое время быть на открытом солнце, поэтому старайся чаще прятаться в тень деревьев, солнечных зонтов.



Нельзя долго загорать под солнцем, это очень

опасно для кожи и всего организма. На пляже надо находиться большую часть времени в тени. Находясь в жаркое время на пляже, пей много воды, так как она нужна организму. На пляже ешь только те продукты, которые не портятся быстро от высокой температуры. Это овощи и фрукты. Не ешь на пляже мясо или продукты его содержащие, через двадцать минут нахождения на жарком солнце, мясо превращается в яд для нашего организма.



Не купайся в неположенных местах.

Купаться и нырять надо только в специально предусмотренных для этого местах. Там, где проверенное дно, чистая вода и установлены буйки, за которые нельзя заплывать. Купание в местах с непроверенным дном, в местах каменистых или заболоченных может оказаться очень опасным, поэтому купайтесь на оборудованных пляжах. Безопасность на воде очень важна, так как люди не рыбы. Под водой дышать не умеют.



Нельзя купаться и нырять в незнакомых местах.

Непроверенное дно может содержать острые и режущие предметы, такие как осколки стекла, куски металла, металлические штыри. Заболоченная местность опасна водорослями, которые спутывают движения пловца и топким дном, которое не дает опоры и даже может засосать человека. Неглубокие места опасны для ныряльщика риском удариться головой, повредить позвоночник и получить другие травмы.

