



Правила пребывания на солнце

 В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое луче отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна.

 Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.

 Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.

 За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).

Правила пребывания на солнце

 Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

 Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.

 Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.

 Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.

 При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.



Действия в воде и у воды в опасных ситуациях

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

 Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

 Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

 Если ты попал в сильное течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращаясь назад по суше.

 При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением – «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, вдоль берега), а уже когда течение ослабнет, можно направиться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Правила безопасности на воде

 Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или неизвестное дно.

 Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.

 Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.

 Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.

 Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.

 Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

 Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.



Правила противопожарной безопасности у открытого огня

 Разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых.

 Разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это делать на голый земле.

 Не балуйся с петардами, фейерверками и т.п.: легкого дуновения ветерка достаточно для возникновения большого пожара.

 В случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей.

 Будь внимателен: упавшую искру необходимо как можно скорее потушить горючей землей, водой.

 Если пожар начался, бежите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

