

Безопасное лето

Правила пребывания на солнце





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



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



Пребывать на открытом солнце можно не более 6-8 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 песке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



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



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



**При ощущении
недомогания сразу же
обращайтесь за помощью.**

Безопасное лето

Правила безопасности на воде





**Купаться можно часа через
полтора после еды.**



Если температура воды менее +18 градусов, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или произойти потеря сознания.



При температуре от +18 до +20 и температуре воздуха около +25 градусов, в воде не следует находиться более 10-15 минут.



Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.



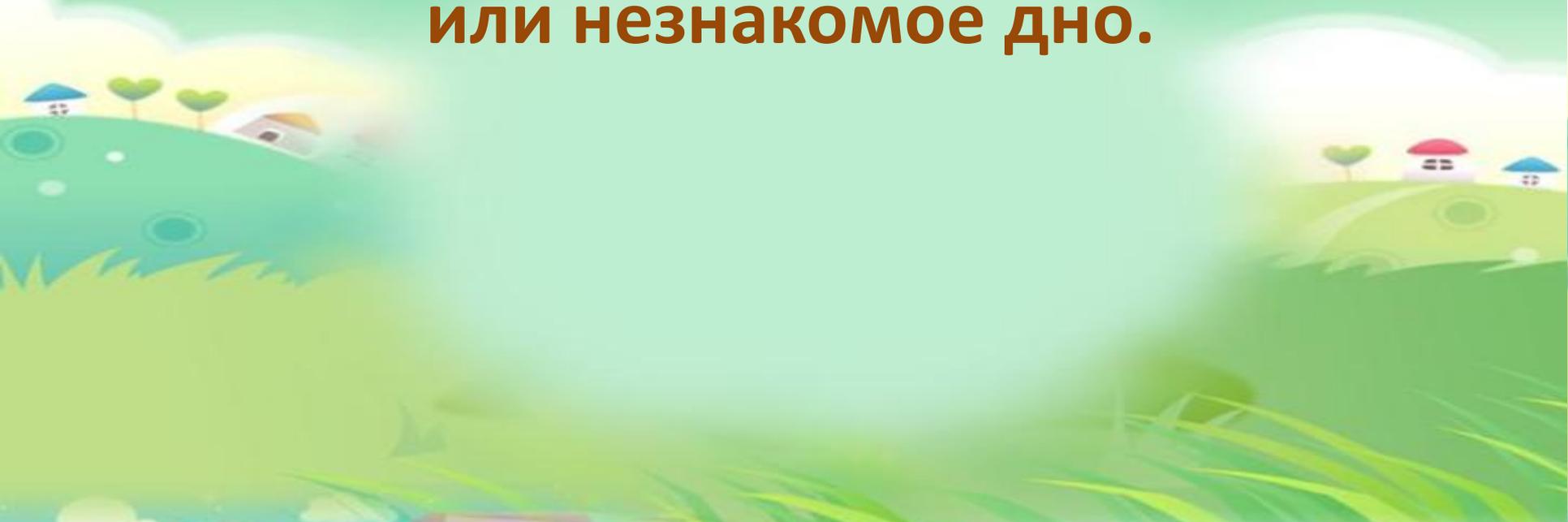
**Запрещено заплывать за буйки,
а если их нет, то отплывать
слишком далеко от берега.**



**Нельзя близко подплывать
к судам.**



**Нельзя прыгать в воду, где мелко
или незнакомое дно.**





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



**Нельзя купаться в шторм и при
сильных волнах.**





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



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



**Надувные матрасы и круги
предназначены только для
плавания вблизи берега.**



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



Источники

<http://boombob.ru/resize.php?id=133467&num=6&width=515&height=386.25>

http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoy-gruppe-detskog/48741_html_m1da8f5e6.jpg