

## Рекомендации о порядке купания и принятии солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;
- Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00. Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;
- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;
- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;
- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;
- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;
- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов. Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!

# Безопасность на воде

## Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



## Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдавливая грудину на 4-5см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде  
**главное - не паниковать!**