

Правила пребывания на солнце

Для профилактики *солнечных ожогов и ударов* необходим о:

- В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше 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 4, 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 5-ти 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

Правила безопасности на воде

- Купаться надо часа через полтора после еды.
- Если температура воды менее $+16^{\circ}\text{C}$, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.
- При температуре воды от $+17$ до $+19^{\circ}\text{C}$ и температуре воздуха около 25°C , 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 слишком далеко от берега.
- Нельзя близко подплывать к судам.
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое 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.

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 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 сильно течение, то не пытайся плыть против него — это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся 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, по сути, вдоль берега), так как канал обратной тяги обычно не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Как избавиться от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавков небольшую английскую булавку.
- Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинает схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую — вправо, левую — влево) при этом разжав резко пальцы.
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя — к животу и груди.
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.
- Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.
- Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь! Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая ее в колене сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог — это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

Спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. По этому, если ты видишь у кого-то выпучены глаза, то он погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу — скорее всего, этот человек тонет и ему нужна помощь.

- Всегда важно сообщить взрослым о тонущем человеке! Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле (и провести от него мысленно линию), если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше, используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.
- Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того, кто ушел под воду.
- Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты гребь на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (за можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.
- Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому

товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.

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 голой 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, бегите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

Правила предотвращения травматизма

- Нельзя играть и находиться в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях»
- Избегай контакта с электрическими проводами: это опасно для жизни и здоровья, т.к. провода могут находиться под напряжением.
- При грозе и молнии опасайся открытых пространств и не укрывайся под деревьями и высокими сооружениями. Лучше всего переждать непогоду в закрытом помещении, подальше от окон и дверей.
- Соблюдай правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используй все страховочные приспособления.
- Не фотографируйся на высоте. При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.
- При катании на велосипеде, мопеде, скутере, роликах, скейтах и т.п. соблюдай правила движения: катайся в специально отведенных местах, избегай катания в местах движения транспортных средств, используй защитные средства: шлем, налокотники и наколенники; правильно выбирай снаряжение; прежде чем начать кататься, научись способу торможения; избегай высоких скоростей, следи за рельефом дороги, условиями на дороге.
- Железнодорожный транспорт — не место для испытания себя и получения адреналина. Соблюдай правила проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах; строго запрещено находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов; переходи железнодорожные пути только в специально отведенных местах. Зацеперство неадекватный способ самовыражения эмоционально незрелых людей, не пополняй их ряды!

Действия в ситуациях получения травм

- В любой ситуации травмы необходимо обратиться за помощью к взрослому и медицинским работникам.
- Сразу после травматизации, прежде всего, необходимо успокоить пострадавшего, понять находится ли он в сознании и какова степень тяжести травмы; нельзя оставлять пострадавшего без помощи.
- При незначительных ушибах и повреждениях можно оказать первую помощь пострадавшему в виде обработки раны антисептиком, прикладывания холодного предмета к месту ушиба.
- При значительных повреждениях уложить пострадавшего неподвижно, срочно сообщить несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую
- При солнечном ожоге (ударе) необходимо обеспечить защиту от солнца (создать тень при помощи одежды, веток деревьев и т.п.), уложить пострадавшего в тени, дать воды, затем позвать на помощь взрослого или медицинского работника.
- При ожогах необходимо как можно скорее прекратить воздействие источника ожога, приложить к ожогу холодную, часто заменяющую салфетку, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую
- При травме в результате контакта с электрическим током, наряду с возникновением ожога в месте соприкосновения, отмечаются нарушения в работе сердечно—сосудистой системы в виде аритмичного сердцебиения и прерывистого дыхания, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.

Полезные ресурсы

1. Всероссийский сайт юных инспекторов дорожного движения ЮИД.РФ
<http://yuid.ru/>
2. Портал «ДОРОГА БЕЗ ОПАСНОСТИ» BDD-EOR.EDU.RU
3. Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcpre.ru/>
4. Электронный учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»
<http://профилактика-зависимостей.рф/index.html>
5. Единый номер службы спасения — 112.