

Судороги во время купания

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

Сожмите кисть в кулак и сделайте резкое движение в наружную сторону, разожмите кулак

ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

Обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад

ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

Необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя

Если вы устали плыть —
отдохните лёжа на спине

Что означает знак «Купаться запрещено»?

Все просто — это значит,
что купаться здесь
НЕЛЬЗЯ!



- Опасные паразиты
- Промышленные и бытовые сбросы
- Сильное течение, водоворот, подводные ямы, водоросли
- Острые и другие опасные предметы на дне водоёма



Первая помощь при утоплении



- 1** Вызовите скорую помощь
03, 103 или **112**
- 2** Очистите полость рта и носа от ила и тины
- 3** Удалите из дыхательных путей и желудка воду:
 - *Встаньте на одно колено*
 - *Пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину, сжимая его грудную клетку*
- 4** После того как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину

Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни, приступите к сердечно-легочной реанимации

Оказание помощи тонущим на воде

Если вы видите, что человек тонет, немедленно кричите

«На помощь!»

Это привлечет внимание спасателей и окружающих

Попросите находящихся поблизости людей вызывать скорую помощь или сделайте это самостоятельно



Правила безопасного загара



Оптимальное время загара:

с **8:00** до **11:00**

или

с **16:00** до **19:00**

- Защищайте голову и глаза от солнца
- Не забывайте переворачиваться, чтобы кожа не сгорела
- Тщательно вытирайте тело после купания
- Обязательно воспользуйтесь кремом до и после загара

**Помните! Чем ближе водоём,
тем интенсивней загар**

Открытие купального сезона

вместе с МЧС России

