



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

ПАМЯТКА МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Безопасность на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Пляж должен отвечать установленным санитарным требованиям, благоустроен, огражден штакетным забором со стороны суши.

Купающимся запрещается нырять с перил, мостков, заплывать за границу плавания.

Во время купания на территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

На территории пляжа оборудуется стенд с Правилами купания в открытых водоемах, материалами по профилактике несчастных случаев, оказанию помощи утопающим и первой медицинской помощи, данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра.



ЗАПИШИТЕ!

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона	8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104
---	---



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» МО Гулькевичский район

ПАМЯТКА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

ЗАПИШИТЕ!

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона	8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104
---	--



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

ПАМЯТКА

Лето - период солнечной активности!

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ СОЛНЦА ЛЕТОМ В ПЕРИОД СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Солнце - наш друг, если не злоупотреблять этой дружбой. Когда на кожу не попадает достаточное количество солнечного ультрафиолета, организм перестает вырабатывать жизненно важный витамин Д, нарушается фосфорно-калийный обмен, ведущий к нарушениям в костной системе, снижается иммунитет, ухудшаются умственные способности, повышается риск простудных и инфекционных заболеваний.

Но это не значит, что при принятии солнечных ванн не нужно соблюдать меры. При злоупотреблениях – солнце превращается из друга, во врага. Чем же угрожает человеку солнце:

Раком кожи

Кому бояться «черной метки»?

- Тем, кто перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве.
- Рыжим или белокурым со светлой кожей.
- У кого большое количество родинок на теле.
- Веснушчатым.
- Тем, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.
- У кого есть на теле родинки разного цвета с неровными краями.

Фотосенсибилизацией

Это – провокация солнечных ожогов при применении некоторых лекарственных средств в летний жаркий день. Наиболее известный препарат, провоцирующий солнечные ожоги, - **азульфидин** (средство, применяемое «язвенниками»). Так же вы вернетесь с пляжа в виде «курицы-гриль», если перед походом принимали что-либо со зверобоем, донником лекарственным, пижмой, зубровкой душистой. Американские ученые определили, что фотосенсибилизирующим действием обладают вещества, входящие в состав дезодорантов, антибактериального мыла, искусственных подсластителей. Этим они объясняют, что, что у многих людей после пребывания на солнце появляются пигментные пятна на руках и под мышками.

Фотоаллергией

Аллергия бывает не только на пыльцу и пушистых кошек, но и на солнечное излучение. Жертвами **фотоаллергии** становятся в основном те, кто очень следит за внешностью и дня не может прожить, не намазюкавшись чем-нибудь «очищающим и смягчающим». Появляется реакция в виде крапивницы, зуда, тех же ожогов, пигментных пятен. Вот примерный список веществ, способных вызвать солнечную аллергию:

- Фруктовые кислоты (обычно их содержат скрабы, пилинги, увлажняющие кремы);
- Гексахлорофне, салициламида, входящие в состав некоторых дезодорантов;
- Мускус, бергамотовое, цитроновое, кедровое, сандаловое эфирные масла;
- Парфюмерные экстракты липы, петрушки, сельдерея;
- Производные дегтя и смол в шампунях от перхоти;
- Косметические красители – бенгальская роза, апельсиновый красный, толуидиновый синий, акрифлавин.

Фототоксичностью

В состав некоторых лекарств входят вещества, которые под воздействием ультрафиолета вызывают воспаления, пожелтение зубов и глазных яблок, язвы на коже, внутренние ожоги, кровотечения. К «проверенным» фото токсическим веществам относятся:

- Антибиотик тетрациклин и все препараты, его содержащие;
- Противовоспалительные, обезболивающие – вольтарен, ансейд (фторбипрофен);
- Сердечный препарат кордарон (амиодарон, седакорин);
- Диуретики (мочегонные) – триампур, композитум, аквафор;
- «желудочные» таблетки квамател, хилак-форте.

Есть еще одна «группа товарищей», которым пребывание на солнце не просто противопоказано – они его сами боятся.

Фотофобия – состояние, когда человеку в яркий день плохо физически: болят и слезятся глаза, голова кружится, хочется залезть подальше в тень, становится трудно дышать. Проявляется она в основном у тех, кто принимает сердечные таблетки дигоксин и квинитадин или противодиабетические толбуламид и толиназу.

ЕСЛИ СВЕТИЛО ВАС «УЖАЛИЛО» – ПРИМИТЕ АСПИРИН:

- при первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное – ибупрофен, анальгин, напроксен.
- В самом начале можно «заморозить» ожог обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспалительную реакцию и освежающие лосьоны на спиртовой основе.
- Но, когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, от народных средств лучше отказаться – вместе с ними можно занести инфекцию
- Лучше купите в аптеке противоаллергические гели и мази на антигистаминовой основе. Препаратов для лечения именно солнечных ожогов немного: фенистил, софентол, баримин.

ЗАПИШИТЕ!

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона	8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104
---	--



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» МО Гулькевичский район

ПАМЯТКА С ВОДОЙ НАДО ДРУЖИТЬ!

Вот и закончился учебный год! Тысячи девчонок и мальчишек ждали этого момента с нетерпением. Впереди каникулы, а это значит – полная свобода обеспечена, можно заниматься всем, чем душа пожелает. Главное, что лето предоставляет такую возможность. Дети отдыхают, набираются сил, здоровья, играют, развлекаются, купаются, загорают... Детвора ведь народ шаловливый – придумывают различные забавы, в частности, находясь на водоемах. И подчас весьма рискованные. Именно в этот момент взрослым следует своевременно вмешиваться в опасные игры подростков. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи.

Конечно, водный простор ни с чем не сравним! Он манит к себе прохладой, особенными красотами. Но далеко не всегда даже мы, взрослые, осознаем, сколь опасна эта среда для человека. Вдумаемся в эту цифру: ежегодно в России в водоемах погибает более 3500 человек. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Самое главное – не суетиться! Это очень важно в любой чрезвычайной ситуации – общей или частной. Не нужно робеть и впадать в отчаяние – иначе плохи дела. Хладнокровие, выдержку нужно воспитывать и тренировать в каждом подростке с раннего детства. Не сомневайтесь – в жизни это пригодится очень часто.

Купаясь в реке, но **только под чутким руководством взрослых и строго в специально отведенных для этого местах** можно и нужно тренировать дыхание, ведь тренировка – это великое дело.

Очень важным является умение быстро и правильно оценивать обстановку и выбрать в критический момент единственно правильное решение. Это главный шаг к самоспасению, а может быть и к спасению чьей-то чужой жизни.

Ну а самым главным во время развлечений на воде все-таки является умение правильно оказывать первую помощь утопающим, чего, к сожалению, не умеют делать даже многие взрослые, а что же говорить о детях.

С водой необходимо дружить, это наша жизнь. Без воды, как известно, «ни туды и не сюды», поэтому относиться к ней надо уважительно. Пренебрежительного отношения к себе она не потерпит и может жестоко наказать излишне ретивых и самоуверенных.

Конечно, основную работу в этом направлении должны вести преподаватели-организаторы ОБЖ и медики – именно они могут дать профессиональные методические советы, но и родителям не стоит пускать дело на самотек. Будьте рядом с детьми чаще, больше говорите с ними, делитесь своим опытом, и тогда ваши дети будут готовы к любым чрезвычайным ситуациям.

Вот некоторые рекомендации о том, как не утонуть самому и спасти другого:

1. Научись плавать – это самое главное!
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрацам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.
4. Прежде чем спасти другого, вспомни предыдущие заповеди.

ЗАПИШИТЕ!

Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона	8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104
---	--