

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ

Зоны массового отдыха на водных объектах разделяются на зоны отдыха с купанием и без купания. Зона отдыха с купанием включает пляж, который отвечает специальным условиям.

Перечень мест массового отдыха на водных объектах города ежегодно утверждается Постановлением



ЧТО ТАКОЕ ОБОРУДОВАННЫЙ ПЛЯЖ

- водолазы заранее обследовали дно в границах зоны отдыха и очистили его от предметов, которые могли бы представлять опасность для отдыхающих
- есть участок на воде для купания детей и взрослых, не умеющих плавать
- на берегу-спасательный пост и спасательные средства
- пляж оборудован средствами громкоговорящей связи



Купаться можно только в местах с установленным знаком

- в зоне купания нет пунктов проката маломерных судов
- есть проезд для машины скорой помощи, автостоянка, пункт медицинского обслуживания
- доступ к питьевой воде
- пляж оборудован лежаками, кабинками для переодевания, урнами, туалетами



ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖАХ

На пляжах запрещается:

- распивать алкогольные напитки, находиться в состоянии алкогольного опьянения
- загрязнять и засорять водные объекты и их береговые полосы
- приводить с собой собак и других животных
- играть в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах

На оборудованных пляжах и вдоль берега установлены знаки безопасности. На них стоит обратить внимание: все

они пронумерованы для ориентирования, на них указан прямой телефон поисково-спасательной станции, которая отвечает за территорию.

Специально отведенные зоны отдыха у воды в черте Москвы находятся под ежедневным контролем спасателей МГПСС, также за ними следят штатные спасатели самой пляжной зоны. В особо жаркие периоды, когда температура воздуха превышает отметку в +25 градусов по Цельсию, за купальными зонами следят круглосуточно, специали-

сты МГПСС по заранее установленному графику патрулируют их как пешком, так и на катерах, оснащенных всем необходимым оборудованием и снаряжением для спасательных работ.



Не игнорируйте знак «Купаться запрещено».

В этом месте в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания.



СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОГО УДАРА

ТЕПЛОГО УДАРА ← СИМПТОМЫ → СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

- Сильные головные боли
- Пеленание в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРЯТЬ

Солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, могут послужить причиной ожогов, солнечного удара и даже способствовать образованию раковых опухолей. Поэтому загорать следует в меру, соблюдая следующие правила:

- безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце полуденное
- помните, что проще всего обгореть у воды, так как вода отражает солнечные лучи

и даже в тени вы продолжаете загорать под отраженными от воды лучами

- лучше всего загорать под тентом на берегу водоема, от глади которого отражаются солнечные лучи. Надо некоторое время закрывать особенно чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями
- лучше всего загорать в движении
- на пляже всегда закрывайте голову, чтобы не получить солнечный удар
- загорание противопоказано

при злокачественных опухолях, туберкулезе легких в тяжелой форме, заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни, острых инфекциях, болезнях печени и почек, сахарном диабете, нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, кардиосклерозе

- нельзя увлекаться загаром пожилым людям. Долгое пребывание на солнце может привести к перегреву организма, появлению тепловых судорог, тепловому (солнечному) удару

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ



Перенесите пострадавшего в тень или прохладное место



Оботрите тело холодной водой или оберните влажной простыней



Уложите на спину, приподнимите голову



Приложите холодные компрессы к голове и лбу



Расстегните верхнюю одежду, ослабьте пояс



Напите прохладной водой