

Правила поведения на воде, в лесу, в жару!



Правила поведения на водных объектах.

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3— 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания; не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности.



Что делать при пожаре в лесу

Если вы обнаружили в лесу пожар, немедленно сообщите об этом в службу спасения, в администрацию сельского округа или в лесничество.

Наиболее эффективный способ тушения лесного пожара — забрасывание кромки пожара землёй. Если огонь разгорелся слишком сильно и вы не в силах его остановить, срочно покиньте место происшествия.

Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.

Иногда пожар может превратиться в настоящее стихийное бедствие, с которым не сразу удаётся справиться даже специальным службам. Не поддавайтесь панике и ждите оказания помощи. При невозможности забрать с собой личное имущество закопайте его в землю. Ждать помощи лучше всего на больших открытых пространствах или в специальных укрытиях.



Как вести себя при аномальной жаре?

Прежде всего, стоит ограничить время пребывания на улице, снизить физические нагрузки. В помещении необходимо обеспечить их проветривание.

При выходе на улицу рекомендуется одевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, солнцезащитными очками, зонтиками.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара.

Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов соцкультбыта, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.