

## Прогулки на природе

### Солнечная погода



В солнечный день и не подумаешь, что тебя могут подстергать какие-то опасности, правда? На самом деле в жаркую погоду необходимо защищать себя от обезвоживания, прямых солнечных лучей и духоты.

**Будь внимателен!**



### Пей много жидкости.

- Лучше всего – теплой воды. Старайся **не пить** ледяную воду в жару – так ты можешь простудиться!



- **Носи головной убор на солнце**, ограничивай свое время на солнце, так как длительное нахождение под прямыми солнечными лучами может привести к солнечному удару.



- **Защищай кожу** специальными средствами, они защищают не только от ожогов, но и от вредных ультрафиолетовых лучей.



- **Помни**, что самое жаркое время **с 12.00 до 15.00**, в это время лучше находиться в тени.

**Тепловой удар** - общее перегревание организма, температура тела 39-40\*С.



- Если у кого-то из твоих друзей появились следующие симптомы: **шум в ушах, головная боль, тошнота, головокружение**, то знай, что это признаки **солнечного удара**, нужно **немедленно** обратиться за помощью!

### Безопасное поведение на пляже



- Купайся только в разрешенных для этого местах. **Помни!** Табличка **«Купание запрещено»** стоит не просто так.

### Безопасное поведение на воде



- **Нельзя** нырять в незнакомых местах, мы же не знаем, что в воде. Недалеко от поверхности могут торчать острые камни или металлические предметы.

- **В подвижные игры** (бадминтон, волейбол, футбол) лучше **играть подальше от берегов**, чтобы никто не рисковал упасть в воду.

- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – **не пытайся догнать их**. Очень легкий предмет будет быстро отдаляться, ты устанешь, пытаясь его догнать, и у тебя не хватит сил на обратный путь.



- Даже в жаркую погоду лучше **не купаться дольше 15 минут подряд**, чтобы не переохладиться.

- **Нельзя** заплывать за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись. Буйки ставят для того, чтобы обозначить безопасную для купания глубину!



- На пляж с собой **не забудь** захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.

- **Помни**, в воде - не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо.



- Не стоит использовать для катания **самодельные средства**, они ненадежны.



- Если ты увидел катер, лучше **выйди из воды** или **отплыви** как можно дальше от него. Вблизи с ним возникает течение, которое может затянуть под винт.



- Если тебя подхватило течение, то **не пытайся плыть против** него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.



- **При длительном пребывании** человека в воде и **при переохладении** могут возникнуть **судороги**.



Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации, прежде всего, **нужно позвать на помощь**. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пострадавшему нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа со сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

**КУПАТЬСЯ МОЖНО**, если:

- После еды прошло 1,5- 2 часа;
- Ты не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
- Ты не перегрелся перед этим на солнце;
- Температура воздуха должна быть +20 +25 градусов;
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоа;
- Температура воды выше +15°C;
- Место для купания специально оборудовано.

**Летом достаточно поводов, чтобы повеселиться и хорошо провести время, но главное – соблюдать при этом все правила безопасности!**

## ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



### Обучение, подготовка, повышение квалификации

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности;
- по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель»;
- Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защищенности объекта (территории) и организующих обучение методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

**Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».**

**г. Оренбург, ул. Турбинная, зд. 21А  
33-49-96, 70-75-56,  
33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: [orenumc@mail.ru](mailto:orenumc@mail.ru)

Сайт: [umcgochs.ucoz.ru](http://umcgochs.ucoz.ru)

Страница vk.com: <https://vk.com/umcgochs56>



## Департамент пожарной безопасности и гражданской защиты Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА



## ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ

Оренбург  
2026г.