**Уважаемые родители! Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

 В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

**Памятка о безопасности на водоёмах в летний период. Основные правила безопасного поведения на воде**

**Категорически запрещено купание:**

* детей без надзора взрослых;
* в незнакомых местах;
* на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

* Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
* Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
* Не нырять при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
* Продолжительность купания – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – не более 5–6 минут.
* При купании в естественном водоёме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
* Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга!!!

**При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

 5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

 6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

 Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1–2 метра!

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУНА ВОДЕ**

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.

6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей. Обязательно наденьте головной убор. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день). После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМУДАРЕ**

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.

2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.

3. Положите на голову холодный компресс.

4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.

5. Дайте пострадавшему обильное питье.

6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

7. При необходимости, вызовите врача.