

Уважаемые родители!

Наступил летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- ✚ убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;

- ✚ купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

- ✚ никогда не купайтесь в незнакомых местах!

- ✚ не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

- ✚ не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

- ✚ если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

- ✚ не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде - это опасно!

- ✚ находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

- ✚ после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;

- ✚ нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;

- ✚ прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

- ✚ нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;

- ✚ если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;

- ✚ опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;

- ✚ если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

- ✚ находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!



Меры безопасности при купании

- ✚ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.

- ✚ Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.

- ✚ Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.

- ✚ В ходе купания не заплывайте далеко.

- ✚ В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.

- ✚ Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.

- ✚ Не разрешайте нырять с мостов, причалов.

- ✚ Нельзя подплывать к лодкам, катерам судам.

- ✚ Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Первая помощь при утоплении:

- ✚ Перенести пострадавшего на безопасное место.
- ✚ Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- ✚ Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- ✚ При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- ✚ Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Служба спасения – 01



**Уважаемые родители!
Соблюдайте правила
поведения на воде в летний
период и приучите это
делать ваших детей!**



**Хорошего вам отдыха,
и помните, что здоровье
ваших детей во многом
зависит о вас!**

**Правила
поведения на воде
в летний период**

