

Уважаемые родители!

Наступает 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 водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи;
- не купайтесь в загрязненных водоемах;
- 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!
- 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;
- нельзя прыгать с берега в незнакомых местах;
- нельзя заплывать за буйки, они ограничивают акваторию с проверенным дном;

- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;

- 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 вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;



- 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!

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева;

- 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 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.



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.

**ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ - 112
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**



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



Правила поведения на воде в летний период

