**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**.

С наступлением жаркой погоды и сезона **летних** отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в подходящем **водоёме**. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией.

Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры **безопасности** у населения и незнание простейших **правил поведения на воде**.

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

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**.

1.Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом *(булавка, щепка, острый камень и др.)*.

5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, *«топить»*, подавать ложные сигналы о помощи и др.

8. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться **водой или попасть в яму**.

9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

**ПРАВИЛА** ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПОСТРАДАВШЕМУ НА 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.

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

**ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ.**

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

3. Обязательно наденьте головной убор.

4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды *(не менее 2 литров в день)*.

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства

Помощь при тепловом ударе:

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.

Соблюдайте питьевой режим!

У ребенка должна быть всегда возможность утолить жажду. Обращаю внимание: не получить удовольствие от сладкого, а именно питье, негазированная, минеральная вода, компоты, фруктовые чаи. Температура напитка комнатная.