

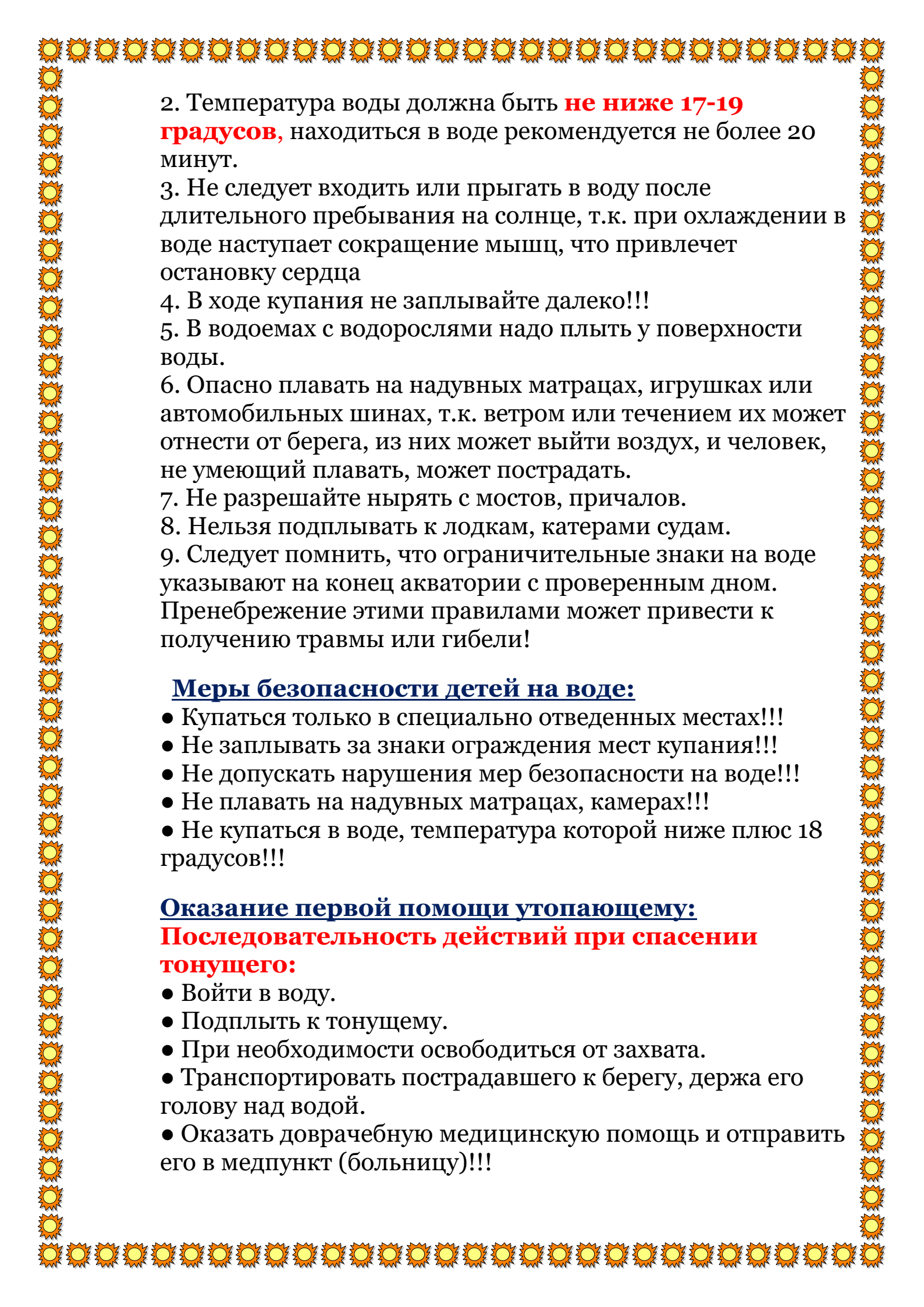
Памятка для родителей **«Правила безопасного купания летом в открытых водоёмах»**



1. Не оставляйте **детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!**
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – **это опасно!**
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет, или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

Меры безопасности при купании:

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

- 
2. Температура воды должна быть **не ниже 17-19 градусов**, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
 3. 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
 4. В ходе купания не заплывайте далеко!!!
 5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
 6. 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.
 7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
 8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.
 9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели!

Меры безопасности детей на воде:

- Купаться только в специально отведенных местах!!!
- Не заплывать за знаки ограждения мест купания!!!
- Не допускать нарушения мер безопасности на воде!!!
- Не плавать на надувных матрацах, камерах!!!
- Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов!!!

Оказание первой помощи утопающему:

Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду.
- Подплыть к тонущему.
- При необходимости освободиться от захвата.
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой.
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)!!!