**Памятка для родителей "Правила поведения на воде"**

1. Вода имеет большое значение в создании и поддержании жизни на Земле, является важнейшим веществом для всех живых существ на нашей планете. Вода – добрый друг и помощник человека, но на воде нужно быть осторожным, соблюдать определенные правила поведения.
2. Для купания с детьми следует выбирать безопасные или специально оборудованные места: где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно (без коряг, острых камней, стекла, водорослей, ила), небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Купание детей должно проходить под контролем взрослых.
4. Во избежание несчастных случаев необходимо объяснить детям, что нельзя хватать, толкать друг друга в воде, нырять в незнакомых местах, навстречу друг другу; топить друг друга; устраивать опасные игры на воде, особенно связанные с захватами; плавать на надувных матрасах и игрушках; заплывать за буйки.
5. Не следует использовать для плавания доски, автомобильные камеры.
6. Не следует играть с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей.
7. Нельзя прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, непредназначенных для этих целей.
8. Не следует стоять на обрывистом берегу или краю причала.
9. Нельзя бросать в воду стекло, банки и другие предметы, опасные для купающихся.
10. Не следует купаться ночью.
11. Прежде чем начать купание следует проконсультироваться с врачом.
12. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17–19 °С, воздуха 20–25 °С.
13. Не следует купаться сразу после приема пищи, а также входить в воду разгоряченным.
14. Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
15. Входить в воду нужно осторожно, медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
16. Не следует купаться долго, чтобы не переохладиться, а также часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
17. Нельзя купаться при большой волне.
18. При грозе необходимо немедленно выйти из воды, потому что она притягивает электрический разряд.
19. И взрослым и детям необходимо знать правила оказания первой помощи пострадавшему на воде, но бросаться в воду не следует, если нет уверенности в собственных силах.
20. О несчастных случаях на водоеме нужно немедленно сообщить на ближайшую спасательную станцию, вызвать скорую медицинскую помощь.
21. Оказывая помощь тонущему, нужно действовать обдуманно, соблюдать личную осторожность, использовать спасательные средства.
22. Категорически нельзя звать на помощь, если в данный момент ничего не угрожает. Подобные шутки недопустимы!

**Источник:** Информация предоставлена редакцией «Электронная система образование».

**Памятка "Профилактика перегрева в условиях жаркой погоды"**

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание – приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочнокислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течении дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

**Источник:** Информация предоставлена редакцией «Электронная система образование».

**Оказание первой доврачебной помощи при тепловом ударе**

Шаг 1

Перенести пострадавшего в прохладное место.

Шаг 2

Уложить пострадавшего на спину, подложив ему под голову подушку (сверток из одежды).

Шаг 3

Расстегнуть или снять с пострадавшего стесняющую дыхание одежду.

Шаг 4

Смочить голову и грудь пострадавшего холодной водой.

Шаг 5

Приложить холодную примочку на участок тела, где сосредоточено много сосудов (лоб, теменная область и др.).

Шаг 6

Если пострадавший находится в сознании, дать ему холодный чай или холодную подсоленную воду.

Шаг 7

Если у пострадавшего нарушено дыхание и отсутствует пульс, провести искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Шаг 8

Вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**Источник:** Информация предоставлена редакцией «Электронная система образование».