**Меры безопасности на водных объектах летом**

**Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде**

* **Когда лучше купаться?**

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

* **Продолжительность и благоприятные условия для купания**

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

* **Возникновение судороги**

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

* **Место для купания**

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

* **Поведение на воде лиц, имеющих хронические заболевания, которые могут сопровождаться приступами**

Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.

**Правила поведения и меры безопасности на воде**



**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 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.

**Памятка для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах**

УВАЖАЕМЫЕ  РОДИТЕЛИ!

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. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь:

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;

- добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- на берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

- если ребенок наглотался воды,  для начала он должен хорошенько откашляться, вынесите его из воды, хорошенько укутайте полотенцем, напоите теплым сладким чаем, успокойте.

**ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).**

**Основные правила поведения при пожаре**

**Из года в год в Прибайкалье пожары уносят жизни людей. Статистика ужасает: за последние пять лет на пожарах погиб 961 человек, из них 107 – несовершеннолетние, 133 ребёнка получили травмы. Наш регион на протяжении нескольких лет находится на первом месте по детской гибели в стране: в прошлом году погибли 13 детей**

**Основные правила поведения при пожаре**
Пожар – это всегда беда. Однако не все знают элементарные правила поведения в случае пожара. И даже знакомое с детства - «звоните 01» - в панике забывается. Вот несколько простых советов, которые помогут вам в сложной ситуации. Главное правило – никогда не паниковать! От ваших правильных и решительных действий может зависеть очень многое.
Как действовать при пожаре:
- При первых признаках возгорания или запахе дыма, не мешкая вызвать пожарную охрану по телефону 101, 112, отчётливо сообщите точный адрес, что и где горит, свою фамилию и номер телефона;
- Выключите электричество, перекройте газ;
- Позаботьтесь о спасении детей и престарелых; уведите их подальше от места пожара, так как возможны взрывы газовых баллонов и быстрое распространение огня;
- Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее;
- Если очаг возгорания небольшой, попытайтесь справиться с пожаром самостоятельно всеми доступными средствами: водой, огнетушителем, любой плотной тканью, песком или землёй из цветочных горшков;
- Ни в коем случае не тушите водой включенные электроприборы, так как вода хорошо проводит электричество;
- Если пожар возник в одной из комнат, плотно закройте двери горящей комнаты - это помешает огню распространиться по всей квартире. Уплотните дверь мокрыми тряпками, чтобы в остальные помещения дым не проникал;
- В сильно задымленном пространстве передвигайтесь ползком или, пригнувшись, поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, прикрыв органы дыхания тканью, лучше мокрой;
- При прохождении через горящее помещение снимите плавящуюся и легковоспламеняющуюся одежду, облейтесь водой, накройтесь мокрым одеялом и, задержав дыхание, преодолейте помещение бегом.
Если самостоятельно покинуть помещение невозможно, помните – самое безопасное место на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут вас в первую очередь. Обозначьте свое местоположение, вывесив белую простыню, или другую заметную ткань.
Как правильно вести себя при пожаре необходимо твёрдо знать каждому. Однако намного проще пожар предотвратить соблюдая меры пожарной безопасности!
Уважаемые жители ! Во избежание возникновения пожара соблюдайте правила пожарной безопасности!

<https://28.mchs.gov.ru/glavnoe-upravlenie/rekomendacii-naseleniyu/roditelyam>