**ПАМЯТКА**

по **правилам** безопасного поведения на воде

* следует избегать купания в одиночку, так как в
случае беды оказать помощь будет некому;
* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в
воду сразу;
* купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
*  не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;
* не ныряй в незнакомых местах;
* не заплывай за буйки;
* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
*  нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
*  не пытайся плавать на бревнах, досках,
самодельных плотах;
* Если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения, в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**ПАМЯТКА**

по оказанию помощи людям, терпящим **(потерпевшим)**бедствие на воде

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забитытиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок).Затем положите пострадавшего животом на своеколено (голову свесить лицом вниз) и сильнонажав, выплесните воду из желудка идыхательных путей и начните делатьискусственно дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце,искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры пореанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

ПАМЯТКА

как вести себя при солнечном и тепловом ударе

Солнечный и тепловой удары- это состояния, возникающие в результате перегрева организма.

Солнечный удар наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы. Первые признаки — вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение. В дальнейшем повышается температура тела (до 38-40°С), появляется рвота, возможны обморок, судороги.

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно ему подвержены лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой. Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела. Тепловой удар может произойти и в закрытом помещении при высокой температуре и высокой влажности воздуха.

Первая помощь

При признаках теплового или солнечного удара вызовите врача. До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном

помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым

поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям

приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего

мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную

холодную воду, холодный чай, кофе). Для возбуждения

дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем

(платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть

нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. До прибытия врача

дайте чайную ложку кордиамина, 1-2 ампулы 10% раствора кофеина (внутрь). Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.