**Безопасность детей в летний**

 **период**

1. **Правила поведения в воде и возле водоёмов.**



**Основные правила безопасного поведения на воде**

**Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.**

**Необходимые действия при судорогах**

* **Изменить стиль плавания – плыть на спине.**
* **При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.**
* **При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.**
* **При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.**
* **По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)**
* **Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».**

**Это важно:**

* **Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.**
* **Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.**
* **Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.**
* **Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.**
* **Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах.
Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.**
* **Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.**

**Правила катания на лодке.**

**Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке (наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды).**

**Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.
Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.
Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.**

****

1. **Правила пожарной безопасности на природе**

**Пожары в лесу могут возникнуть в результате воздействия молнии или неосторожной деятельности человека.**

**В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнём в лесу!**

**Если в данной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.**

****

**Что делать при пожаре в лесу**

* **Следует звонить в случае лесного пожара: 01 и 112**
* **При малом пожаре примите меры по его тушению**
* **При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам.**
* **При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.**
* **Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.**

**Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите! Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удаётся сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь.**

1. **Правила нахождения под открытыми солнечными лучами**

****

**Основные признаки теплового или солнечного удара:**

* **покраснение лица и кожи тела, **
* **резкая слабость,**
* **холодный пот,**
* **расширение зрачков,**
* **одышка,**
* **сонливость,**
* **сильная головная боль,**
* **головокружение,**
* **потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением),**
* **частый и слабый пульс,**
* **высокая температура (до 40 градусов),**
* **в тяжелых случаях – судороги, потеря сознания, тошнота, рвота, холодная, иногда синюшная кожа.**

**Чтобы избежать получение теплового удара:**

* **нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;**
* **следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;**
* **носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);**
* **пить большое количество жидкости (1,5-2 литра в день);**
* **поддерживать постоянную циркуляцию воздуха в закрытых помещениях;**

**следует избегать переедания.**

**Правила загара для детей:**

* **Детский солнцезащитный крем – обязательное условия принятие солнечных ванн.**
* **На солнце у ребенка обязательно должна быть покрыта голова.**
* **Для тех деток, которые не любят носить солнцезащитные очки, лучше выбирать головные уборы с козырьком или панамы с широкими полями.**
* **В свободном доступе у ребенка должна быть чистая питьевая вода или морс, который утолит жажду.**
* **После купания необходимо насухо вытереть ребенка, так как влажная кожа усиливает проводимость солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги.**
* **Для малышей со светлой кожей или обилием родинок предпочтителен загар в тени. А защита должна быть максимальной, идеально подойдут средства с SPF 40 или SPF 50.**

****

1. **Правила дорожного движения.**

**Кататься на велосипедах, роликах, скейтах можно только в отведенные для них места.**

**Необходимо научить осматриваться ребенка по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта.**

* **Быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности.**

****

1. **Что же делать, если вас укусило животное?**

**Дети нередко страдают от укусов домашних животных (кошек, собак), комаров, пауков, клещей и других насекомых.**

 ****

 ****

1. **Пищевые отравления.**

**Чтобы избежать пищевого отравления надо мыть руки перед едой.**

**Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.**

**Познакомьте их с особенностями местности и объясняйте опасность употребления в пищу различных незнакомых ягод и растений, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления.**

****

**Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ваш ребенок:**

* **Плавать можно только в специально предназначенных для этого местах;**
* **Нельзя подплывать близко к судам, чтобы не попасть под работающий винт;**
* **Нельзя нырять в местах с неизвестным дном;**
* **Нельзя играть на воде в опасные игры;**
* **Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко;**
* **Необходимо носить летом в солнечную погоду головной убор;**
* **Стараться не находиться под солнцем в часы его повышенной активности;**
* **Старайтесь пить большое количество воды летом;**
* **Соблюдайте личную гигиену и всегда ешьте только вымытые продукты;**
* **Нельзя подходить близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;**
* **Избегайте общения с незнакомцами.**

**Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.**

****

***И запомните: ***

* **Взрослые должны научить детей обдумывать свои поступки и действия наперед и прогнозировать травмоопасную ситуацию.**
* **Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!**
* **Летний период – это время укрепить и оздоровить детский организм, а не разладить режим дня и питания. Берегите себя и своих близких и тогда летний отдых принесет только радость!**

****