ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**КУПАЕМСЯ ПО ПРАВИЛАМ!**

(памятка для родителей и руководителей оздоровительных учреждений)

Утопление определятся как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду.

В Европе по данным Всемирной организации здравоохранения в результате утопления ежегодно гибнет более 5000 детей. Это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (после автомобильной аварии). Из 750 тонущих детей, примерно 375 тонут менее чем в 22 метрах от родителей. Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у родителей, не понимающих, что происходит.

***Утопление может произойти в течение нескольких секунд.*** Тело утопающего человека остается в воде в вертикальном положении, при этом почти отсутствуют поддерживающие движения ногами. Если человека не спасут, он может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед окончательным погружением.

***Рекомендации для***  ***родителей и работников***

 ***оздоровительных учреждений***

* ***Учите детей плавать как можно раньше. Будьте бдительны! Обеспечьте постоянное наблюдение за детьми!***
* ***Ни на мгновение не теряйте из виду  детей, когда вы рядом с водой или в бассейне.***
* ***Не оставляйте ни на мгновенье ребенка одного в ванной - ребенок может утонуть даже в малом количестве воды.***
* ***Надевайте на ребенка индивидуальное спасательное средство на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок научился хорошо плавать. Держите его под постоянным контролем!***
* ***Не разрешайте ребенку прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствии взрослого человека.***
* ***Обучайте детей элементам само- и взаимопомощи для предупреждения утопления.***
* ***Держитесь подальше от замерзших водоемов и озер, пока лед не будет признан безопасным для катания на коньках.***
* ***Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.***
* ***Не разрешайте детям кататься на санках около воды.***
* ***Следует знать: родники и водные резервуары должны иметь прочное ограждение.***
* ***Домашний бассейн должен быть обнесен оградой со всех сторон. Ограда должна быть не менее двух с половиной метров в высоту с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок — автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см.***

 ***СОБДЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИ КУПАНИИ!***

* Купание должно происходить  только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
* Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
* Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;
* Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней  рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
* Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как  при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
* Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;
* Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;
* Нельзя  отплывать далеко  от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
* Находясь на лодках, **опасно** - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и  посреди фарватера реки;
* Важно  знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.

##  *ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЯ*

* Никогда не оставляйте детей наедине около любого водоема, будь то бассейн, ванна или природный водоем. Утопление может произойти в течение нескольких секунд.
* Научите ребенка плавать. Помните, что даже если ребенок умеет плавать, по-прежнему остается опасность его утопления и за ним необходим постоянный присмотр.
* Если у вас дома есть бассейн, он должен быть огорожен. Все ворота или двери, ведущие от дома к бассейну должны быть самозакрывающимися, с автоматической фиксацией, без возможности открывания их малышами и детьми младшего возраста.

* Устраните все препятствия, чтобы полностью видеть бассейн около дома.
* Частицы тела и волосы могут засорять слив в бассейне. Будьте уверены, что слив воды из бассейна работает нормально.
* Плавая в открытых водоемах, выбирайте место, где поблизости есть спасатель;
* Всегда надевайте спасательные жилеты при катании на лодке, катамаране или доске.
* Существует риск утопления в зимнее время. Предупредите детей и других лиц об опасности ходьбы или катания по тонкому льду.
* Не позволяйте детям плавать в одиночку и на расстоянии далее вытянутой руки.