ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ И ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

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. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

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

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительней к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны.

Это - головокружение, слабость, головная боль.

У малышей часто отмечается расстройство кишечника.

В тяжёлых случаях могут появляться судороги, рвота, потеря сознания.

Во всех таких случаях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову.

Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Чем лучше утолять жажду в жару**

Не обязательно много пить воды, чтобы утолять жажду.

И потом, не только вода утоляет жажду, а ещё и минеральные соли, различные органические кислоты.

Традиционный квас, различные газированные воды не совсем подходят для питья в жару.

Гораздо эффективнее на этот счёт овощные и фруктовые отвары, содержащие большое количество солей калия, кальция, витамины (особенно витамин С).

Хорошо зарекомендовал себя не сладкий вишнёвый отвар, 0,1% раствор аскорбиновой кислоты без сахара, ибо сахар сам по себе увеличивает жажду.

Не подвергайте излишней водной нагрузке организм своих детей.