

# Памятка «Спасти и уберечь»

## Как уберечь жизнь детей во время купания?

**Предметы, увеличивающие плавучесть человека** – спасательный круг, конец Александрова, шары, доски.

**Плавсредства** – лодка, плот, надувной матрац.

**Приближение к утопающему** – по берегу, вплавь и извлечение его из воды.

Если пострадавший находится далеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

### Способы подачи спасательного круга:

Нужно взять одной рукой **спасательный круг**, второй рукой взяться за леер (веревку), сделать 2–3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить спасательный круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5–1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя – это может привести к травме. При бросании спасательного круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, леер или надеть круг на пояс.

Способы подачи спасательного средства - Конец Александрова

**Конец Александрова** нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка веревки, малую петлю и оставшуюся веревку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлей, бросают конец Александрова пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держать за поплавки. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.

Способы подачи спасательного средства - Спасательные шары

**Спасательные шары** можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2–3 замахов бросить шары пострадавшему.

Способы использования - Плавсредства (лодка).

При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт плавсредства или транспортировать к берегу по воде.

Тел.: 27586, соцпедагог ЛГ МАОУ «СОШ №5», каб. 116  
Лангепас – ЛГ МАОУ «СОШ №5» (4 июля 2016г.)

# «Спасти и уберечь»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ.

Уважаемые родители!

Вот и лето не за горами, а с ним и долгожданный отпуск. Ваш малыш, конечно же, будет отдыхать вместе с семьёй. И прежде чем ехать на отдых, продумайте несколько важных деталей поездки, так как ребёнок будет требовать особого внимания в необычной для него обстановке.

Первая важная деталь - на чём поехать в дальнюю поездку. Если это очень длительный переезд - лучше выбрать поезд, а не автобус. Возьмите с собой любимую игрушку малыша, раскраску и фломастеры, а также новую книжку с яркими картинками, которую вы вместе будете рассматривать и читать. Дальше продумайте, какую одежду ребёнку вы возьмёте. Это могут быть лёгкие кофточки, шортики, брюки, маечки, вся одежда должна быть из натуральных материалов, чтобы тело малыша не перегревалось, не забудьте про головные уборы и удобную (лучше не новую) обувь.

И вот оно - море.

*Как организовать отдых в начале?*

Старайтесь в первые дни **не перегружать ребёнка активным отдыхом**, так как процесс акклиматизации у детей проходит дольше, чем у взрослых.

**Южное солнце может вызвать аллергию** (покраснение, зуд, волдыри).

Если такое случилось, необходимо уйти в тень, дать выпить малышу побольше жидкости, обтереть его влажным полотенцем и, конечно же, обратиться к врачу.

Ну а чтобы этого не произошло, в первые несколько дней надевайте малышу лёгкую кофточку с длинным рукавом, на пляже отдыхайте больше в тени, а не под прямыми лучами солнца.

**Длительные купания тоже должны быть «не до посинения».** Дело в том, что морская вода при купании поглощает больше тепла из нашего организма, поэтому в такой воде мы замерзаем намного быстрее, чем в пресной, тело получает так называемый повышенный охлаждающий эффект. Помните об этом, когда будете купать малыша, ведь вы приехали отдыхать, а не болеть!

**Проследите за общим состоянием малыша:** потеря аппетита, сна, капризность - подскажут вам, что ребёнок ещё не совсем адаптировался к новым условиям.

Даже у взрослых в первые дни отдыха организм ослабляется, поэтому не огорчайтесь, а просто сначала больше находите в тени, и много не купайтесь.

Ну и ещё одна не менее важная деталь - аптечка. В неё обязательно положите пластырь, бинт, вату, привычные для вас жаропонижающие средства, «Смекту», детские антибиотики, ранозаживляющее средство, крем от ожогов, могут пригодиться и средства от аллергии, не забудьте градусник, влажные салфетки, пакеты на случай укачивания и солнцезащитный крем.

**Ну вот Вы и готовы к поездке. Приятного Вам отдыха!!!**

Тел.: 27586, соцпедагог ЛГ МАОУ «СОШ №5», каб. 116  
Лангепас – ЛГ МАОУ «СОШ №5» (4 июля 2016г.)

