|  |
| --- |
|  |
|  Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| **Памятка о мерах безопасности при купании** **в необорудованных местах** |
|  Не допускается: • Купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;  • Одиночное, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема; • Использование средств, не разрешенных для купания, таких как надувные матрасы, автомобильные камеры и т.д.; • Категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи. • При возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты расположенные на пляже, либо по телефону 101, а с сотового тел. 112. **Оказание первой помощи при возникновении судорог:** • Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.  • Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.  • Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше. • Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться. Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. В воду нужно входить постепенно. |