**Солнце, воздух и вода.**

**Памятка для родителей.**

**Помните!**

**Купание:**

* Купаться можно только в обустроенных для купания местах. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра.
* Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
* Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
* Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.

**Солнце:**

* Носить головной убор днём нужно всегда — не только в солнечные дни, но и когда на небе тучи.
* Нельзя находиться под прямыми лучами солнца слишком долго. максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00 — в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреваться;
* Если на коже появилось ощущение пощипывания — нужно сразу уходить в тень;
* Наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;

**Тепловой и солнечный удары:**

**Признаки теплового удара**: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, при тяжелом течении — рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

**Признаки солнечного удара**: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, иногда идёт кровь из носа.

Главное отличие теплового удара от солнечного: тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от долгого нахождения под прямыми лучами солнца. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе — одинакова:

* переместите ребёнка в тень и вызовите скорую помощь;
* приложите к голове пострадавшего холодный компресс;
* максимально освободите ребёнка от одежды, особенно верхнюю часть тела;
* давайте пить не очень холодную воду небольшими порциями;
* обтирайте открытые участки тела ребёнка влажной тканью;
* если ребёнка тошнит — поверните его на бок.

**Гроза**

Расскажите ребёнку, что гроза — это не только весело и захватывающе, но ещё и опасно: молнии способны вызывать пожар и серьёзно навредить человеку, оставив ожоги и другие травмы.

**При грозе запрещено:**

- Выходить на улицу

- Держать в руках зонт или металлические предметы

- Находиться на возвышенностях и открытой местности

- Прятаться под одиноко стоящим деревом

- Подходить к металлическим объектам, линиям электропередач, прятаться в палатках

- Купаться в реках и водоёмах

- Касаться шаровой молнии и убегать от неё

