**Вода не прощает неосторожности**

Плавайте в местах, отведенных для купания.

**Во время купания запрещается:**

- подавать крики ложной тревоги;

- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;

- толкать и топить друг друга;

- заплывать дальше обозначенных мест.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4 – 6оС выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21оС. Лучше купаться не раньше, чем через 1 -1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой.

Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте нужно остановиться и окунуться. Не допускать переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5 -8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

Во время купания на лодке запрещается:

- нагружать лодку сверх установленной нормы;

- купаться детям до 15 лет без сопровождения взрослых или купать детей, не достигших 7 лет;

- сидеть на бортиках, переходить в лодке с места на место, а также пересаживаться из лодки в лодку.

Лодка должна быть в исправности, с комплектом весел, черпаком для воды и спасательными средствами.

Могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Если вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

Если поперхнулся водой, надо откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку.

При судороге (свело ногу) надо встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление теченья), взять его на руки и вынести на берег.

После очистки рта и дыхательных путей положите ребенка на спину и, встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего, в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадания грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. Если его челюсти судорожно сжаты и открыть рот оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдувание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание дает положительные результаты только через значительное время.

Выполняя искусственное дыхание, у пострадавшего надо проверять пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалом примерно в 1 секунду. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1-2 вдувания в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливайте на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, желательно напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо ***немедленно*** отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.

**Будьте внимательны!**

***Материал подготовила Е.В. Рузайкина***