**Вода не прощает неосторожности!**

Соблюдение техники безопасности сохраняет наше здоровье и силы. Особенно осторожным надо быть на занятиях в бассейне. Запомните несколько простых правил, которые помогут вам избежать опасных ситуаций или вовремя исправить их.

1. Объясните детям, что **во время занятия запрещается:**

- подавать крики ложной тревоги;

- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;

- толкать и топить друг друга.

2. Дети до 9 лет занимаются при температуре воды не ниже 21 градуса. Температура воздуха должна быть на 4 – 6 градусов выше температуры воды.

3. Входить в воду можно не ранее чем через 1 – 1,5 ч после еды.

4. Входить в воду нужно осторожно, не толкаться.

5. Делайте занятия энергичными, чтобы исключить переохлаждение.

6. После занятия убедитесь, что дети насухо вытерлись, высушили волосы и надели сухую одежду.

Детям надо объяснить, **как вести себя при разных обстоятельствах.**

*Вода попала в ухо.* Выйти из бассейна, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной, противоположной уху, ноге, слегка наклонив голову на бок.

*Ребёнок поперхнулся водой.* Дать ему откашляться, а затем вдохнуть (можно слегка похлопывать ребёнка по спине, успокаивая его).

*Мышцы свела судорога.* Встать на дно, постараться расслабить сведённую мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть до исчезновения неприятного ощущения.

**Первая помощь**

1. Если ребёнок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до него, взять на руки и вытащить из воды.
2. После отчистки рта и дыхательных путей положить ребёнка на спину.
3. Если челюсти ребёнка судорожно сжаты, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос.
4. Вдувание воздуха должно быть энергичным и повторяться каждые 4 – 5 с.
5. Выполняя искусственное дыхание, важно проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца.
6. Оказание первой помощи продолжается до появления у ребёнка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о её вызове надо немедленно дать любому оказавшемуся рядом взрослому.