**Консультация «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—6°С выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21°С. Лучше купаться не ранее чем через 1—1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой. Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте надо остановиться и быстро окунуться. Не допускайте 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 катания на лодке запрещается:

* нагружать лодку сверх установленной нормы;
* кататься детям до 15 лет без сопровождения взрос­лых или катать 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 набок.

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 течения), 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, для этого 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 спадения 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 быстро окунуться. Не допускайте 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 катания на лодке запрещается:

* нагружать лодку сверх установленной нормы;
* кататься детям до 15 лет без сопровождения взрос­лых или катать 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 набок.

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 течения), 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, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искус­ственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения 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 интервалами примерно 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.