**«Вода не прощает неосторожности»**

Плавайте в местах, отведённых 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 градусов выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21 градуса. Лучше купаться не ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть тёплой. Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте нужно 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.

Могут быть случаи, когда ребёнку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям нужно 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 ребёнка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

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

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

После очистки рта и дыхательных путей положите ребёнка 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 ребёнка приоткрытым, для этого надавливая ему 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 счёт спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребёнку. Чем младше ребёнок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные лёгкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребёнка. Если его челюсти судорожно сжаты и открыть рот оказывается невозможным, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание в нос воздуха должно быть энергичным. Голова ребёнка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в лёгкие, а в желудок. Вдувание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребёнка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание даёт 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 лёгкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожность 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 ребёнка самостоятельного дыхания или до прибытия мед. помощи. Указание о её вызове надо немедленно отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.