

## *Наслаждайтесь водой*

Летом есть возможность много купаться — в море, в речке, в бассейне. Но в воде нас, а особенно наших детей, подстерегает много опасностей. Задача родителей — следить, чтобы во время купания с детьми ничего не произошло, и объяснять, как нужно себя вести в воде

- Никогда не бросайтесь в воду с разбега: тело должно привыкнуть к изменению температуры, особенно если вода холодная. Рекомендуется сначала смочить живот, затылок и запястья.
- Не купайтесь сразу после еды, а подождите два-три часа, пока пища не переварится. Также лучше не заходить в воду, если вы и малыш долго находились на солнце или вам холодно.
- Купаясь в море или в большой реке, нельзя отплывать от берега более чем на десять метров.
- Не допускайте, чтобы ваш ребенок играл на берегу без вашего присмотра, а уж тем более заходил в воду, как бы хорошо он ни умел плавать.
- Если ваш малыш не умеет плавать, не отпускайте его в воду без надувного круга, но и здесь вы должны неотлучно присутствовать рядом.

### *Судороги*

Судороги возникают внезапно, сопровождаются резкой болью и парализуют мышцы и поэтому могут быть опасны, если малыш плавает глубоко месте и не достает ногами до дна. Объясните вашему ребенку, что, в случае если у него сведет ногу или руку, он должен лечь на спину, расслабиться и попробовать поводить сведенной конечностью в разные стороны. Главное — выйти на берег, а там судорога быстро пройдет, если помассировать сведенной частью тела.

### *Искусственное дыхание*

Все должны уметь делать искусственное дыхание. При несчастном случае, особенно произошедшем в воде, правильно выполненное искусственное дыхание может спасти человеку жизнь.

- Запрокиньте голову ребёнка, широко откройте ему рот. Проверьте, не попали ли туда какие-нибудь инородные тела.
- Наберите в легкие побольше воздуха и изо всей силы выдохните в рот малышу, зажимая при этом его нос. Обратите внимание, поднимается ли при этом грудная клетка.
- Продолжайте искусственное дыхание с частотой 20 раз в минуту.