Консультация

«Вода не прощает неосторожности»

Уважаемые родители!

Все вы помните, сколько радости и удовольствия испытывали вы в детстве, купаясь и плавая.

Не случайно многие семьи проводят свой отдых у воды. Купание поднимает настроение, закаливает организм, укрепляет веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде. Но помните, вода не прощает неосторожности!

Плавайте в местах, отведенных для купания.

Во время купания запрещается:

- подавать крики ложной тревоги;
- играя, нырять захватывать руки и ноги товарища;
- толкать 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 1-1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть тёплой. Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте надо остановиться и быстро окунуться. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде. Начиная с 5-8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

Вовремя 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 вёсел, черпаком для воды и спасательными средствами.

Могут быть случаи когда ребёнку нужно оказать первую помощь. Но прежде всего 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 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 порезе, царапине надо смазать кожу йодом или зелёной и наложить стерильную повязку.

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 его голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребёнка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем делая глубокий вдох. Наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдвывая 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 вдвывает воздух в рот пострадавшему ребёнку. Чем младше ребёнок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные лёгкие воздуха, совершать вдвывание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать 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. Вдвывание в нос воздуха должно быть энергичным. Голова ребёнка при вдвывании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в лёгкие, а в желудок. Вдвывание 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 вдвывания в лёгкие 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 ребёнка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о её вызове надо немедленно отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.