

аптечки, которую вы собрали в шаге 4. Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи и спасения на пляже. Если таковой отсутствует или не может оказать помощь должного уровня, доставьте ребенка в больницу на своей машине, вызвав такси или попросив помощи у кого-то из отдыхающих. Самый страшный риск – это возможность утонуть при купании. Но если вы увидели, что ваш ребенок тонет или его уносит течением, помогите ему самостоятельно, а лучше привлечите других людей на пляже. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь. Посмотрите, может быть, у кого-то на пляже есть катер, лодка или катамаран. Если же водного транспорта нет, попросите отдыхающих помочь вам. Обратитесь к мужчинам и молодым людям. Обязательно возьмите спасательный круг, жилет или надувные спасательные жилеты! Плывайте к ребенку с разных сторон.

**Затем:**

1. Подтяните тонущего к себе.
2. Переверните его на спину.
3. Оденьте на него надувное спасательное средство.
4. Поднимите его голову над водой.
5. Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.

На берегу окажите ребенку первую помощь. Если он в сознании, то:

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину – и лишняя вода вытечет;
- дайте ребенку отдышаться;
- успокойте;
- насухо вытрите полотенцем.

Затем спросите, не попала ли вода ему в уши. Если такое случилось, попросите ребенка наклонить голову набок и слегка потрясти ею, чтобы вода вытекла. Если ребенок уже пришел в себя и может встать, пусть он наклонит голову набок и попрыгает на одной ноге. Это известный способ, как можно вытряхнуть воду из уха.

Потом оденьте ребенка и скорее отправляйтесь домой. Купаться в этот день больше не стоит. И вы, и ребенок пережили слишком большой стресс. Рекомендуется остаток дня провести в спокойном или даже постельном режиме.

Не закидывайте на случившемся. И, конечно же, не кричите на ребенка, не обвиняйте его и не наказывайте! А вот на следующий день обязательно еще раз проговорите правила поведения на воде и некоторое время не посещайте пляж, чтобы не наносить ребенку психологическую травму.

Если же после извлечения из воды ребенок оказался без сознания, потребуется более серьезная помощь. Сразу же вызовите «скорую» и приступайте к доврачебной помощи. Привлеките спасателей, если на пляже они есть. Если нет, придется действовать своими силами. Спросите, есть ли среди