

отдыхающих, доктора или люди с начальной медицинской подготовкой. Если нет, то полагайтесь только на себя.

Первая помощь утопающему:

1. Аккуратно положите ребенка на спину.
2. Под голову положите самодельную подушку – из полотенец или одежды. Главное, чтобы голова находилась немного на возвышении.

3. Проверьте, не остановилось ли у ребенка сердце. Признаки остановки – отсутствие пульса, нет дыхания, широкие зрачки. Если вы обнаружили эти признаки, то приступайте срочно к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Вы должны действовать быстро, потому что задержка дыхания и остановка сердца более чем на 2 минуты приводят к летальному исходу.

4. **Искусственное дыхание:** сделайте глубокий вдох, зажмите нос ребенку, откройте ему рот и выдохните в него набранный в легкие воздух. Делайте 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).

5. **Непрямой массаж сердца:** опустите ладони ребенку на грудь между сосками. Ладони сложите друг на друга. Во время искусственного дыхания, точнее в паузах между выдохами, делайте по 4 ритмичных нажима. Давить надо достаточно сильно, но при этом не слишком. Иначе вы сломаете ребенку ребра. Детям до 7 лет и детям с худым телосложением делайте непрямой массаж сердца не ладонями, а пальцами.

ВАЖНО! Искусственное дыхание и массаж делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

Как только дыхание восстановится, поверните ребенка на бок. Укройте его сухим полотенцем или одеждой. Ожидайте приезда «скорой помощи». **Помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся исключительно под вашей ответственностью.** Бдительность, вовлеченность, внимательность и своевременная помощь могут уберечь его от опасностей и сделать летний день на пляже по-настоящему счастливым и радостным.

Начальник отдела воспитания
и дополнительного образования

Е.И. Аршинник