**Правила безопасного поведения детей**

**на воде и возле водоёмов**

1. Не купайся в грязных водоёмах – это может быть причиной серьёзных заболеваний.
2. Не купайся в незнакомом месте без взрослых.
3. Никогда не купайся во время грозы – в тебя может попасть молния, потому что вода притягивает электрические разряды.
4. Помни, что надувные матрацы и круги ненадёжны; пользоваться ими в воде можно только в присутствии взрослых.
5. Даже если ты очень хорошо умеешь плавать, не ныряй в незнакомом водоёме – под водой могут быть острые камни или другие опасные предметы, а если это место мелкое, можно сильно удариться о дно.
6. Не затевай на воде опасных игр и шалостей, не старайся поразить окружающих прыжками с большой высоты – не стоит рисковать жизнью и здоровьем.
7. Не ходи купаться один.
8. Не купайся в прудах и других стоячих водоёмах – улитки и пиявки, обитающие в них, являются разносчиками опасных заболеваний.
9. При возникновении любой опасной ситуации громко зови на помощь.
10. Не сиди на солнце без защитного головного убора и солнечных очков.

**Правила оказания первой помощи утопающему**

1. Увидев тонущего человека, громко зови на помощь.
2. Самостоятельно оказывать помощь тонущему человеку можно в том случае, если ты умеешь хорошо плавать и обучен технике спасения. Помни, что утопающий цепко хватается за всё, что находится рядом с ним, и может утащить тебя под воду.
3. При спасении утопающего подплывать к нему следует сзади. Правильнее всего хватать его за волосы или под мышки. Переверни утопающего вверх лицом и плыви к берегу, не давая ему схватить себя.
4. После того как утопающий вытащен на берег, необходимо прежде всего удалить попавшую в его дыхательные пути воду, освободить полость рта от водорослей и не допустить переохлаждения. Сними с пострадавшего мокрую одежду, укрой его одеялом, полотенцем или сухой одеждой. Разотри его конечности сухими руками.
5. Вызови врача скорой помощи.
6. До приезда врача необходимы правильные и быстрые действия. Если пострадавший находится без сознания, проверь его дыхание и пульс. При их отсутствии немедленно начинай делать пострадавшему искусственное дыхание.

**Как делать искусственное дыхание**

Искусственное дыхание может спасти жизнь человеку, который захлебнулся в воде, отравился газом, получил солнечный или электрический удар, а также, если остановка дыхания наступила во время сердечного приступа.

**Искусственное дыхание «изо рта в рот»:**

1. Пострадавшего нужно положить на спину, а его голову слегка запрокинуть так, чтобы подбородок был направлен вверх;
2. необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую его дыхание;
3. оказывающий помощь должен зажать пальцами ноздри пострадавшего;
4. плотно прижать свои губы к раскрытым губам пострадавшего и сильно выдохнуть;
5. после сильного выдоха продолжать зажимать пальцами ноздри пострадавшего;
6. через 5 секунд снова приложить свои губы к губам пострадавшего и сделать такой же выдох в его рот. Повторять такие выдохи каждые 5 секунд;
7. искусственное дыхание делается до тех пор, пока сердце человека не начнёт биться (приложи ухо к груди пострадавшего, чтобы услышать биение сердца);
8. если дыхание пострадавшего возобновилось, но всё ещё остаётся прерывистым, искусственное дыхание необходимо продолжать. Может потребоваться ещё полчаса-час, для того чтобы пострадавший начал, наконец, дышать самостоятельно;
9. после того как дыхание пострадавшего восстановится, ему следует лежать, не двигаясь, хотя бы ещё полчаса.