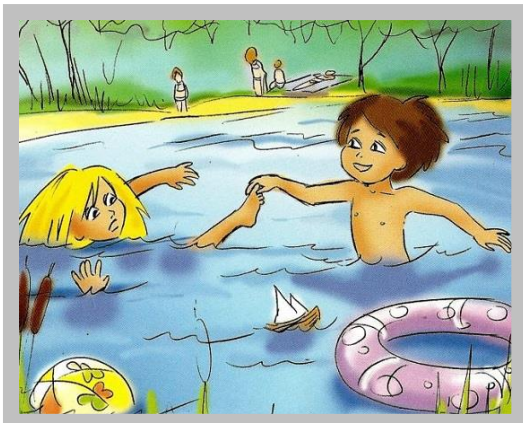


РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Судороги в мышцах — как себе помочь?



1. Судороги ног. Нужно постараться схватить за большие пальцы ног и сильно потянуть на себя.
2. Судороги мышц бедра. Нужно согнуть ногу в колене и сильно прижать ее к задней поверхности бедра.
3. Судороги мышц рук. Нужно согнуть-разогнуть руки в локтях, сжать и разжать кулаки по несколько раз, пока не станет легче.

Движение мышцы, которую свело судорогой, ускоряет ее исчезновение.

Что делать, если ребенок все-таки нахлебался воды?

- В первую очередь нужно дать ему возможность хорошо откашляться.
- Вынести его из воды, укутать полотенцем, успокоить и напоить тёплым чаем.
- Правила поведения на воде для детей практически не отличаются от правил для взрослых. Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих карапузов. Сколько бы Вы не рассказывали ребёнку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.
- Итак, правила поведения на воде для детей мы рассмотрели, а теперь давайте поговорим о том, что же делать, если случилось непредвиденное?

Как оказать помощь утопающему?

- Сначала давайте определимся, как выглядит тонущий человек?
- Ведь далеко не всегда пострадавший, особенно ребенок, который начинает тонуть имеет силы кричать: «Помогите! Спасите! Тону!»». Очень часто, человек, который попал в подобную ситуацию уже успел наглотаться воды и все усилия направляет на то, чтобы вдохнуть хотя бы один глоток воздуха, а сделать это ему не получается, он начинает идти ко дну. Он молчит, со всех сил, стараясь, выкарабкаться.
- Если у ребенка вытаращены глаза, он пытается двигаться в сторону берега с погруженной наполовину в воду головой, а у него ничего не получается, он барахтается, обратите внимание, это означает, что ему нужна помощь.

Первая помощь утопающему Как помочь утопающему?

- Если случилось подобное несчастье, не впадайте в панику. Пробежите по берегу до того места, откуда ближе всего плыть к утопающему. При этом запомните на берегу какой-то ориентир, чтобы в случае, если тонущий человек погрузится под воду, знать, где его искать.
- Очень важно, добравшись до места, успокоить пловца, заставить взяться за плечи спасателя. Если тонущий человек не может контролировать свои действия, захватите его сзади, можно за волосы и транспортируйте к берегу.
- Если случилось так, что утопающий схватил Вас за шею, руку, немедленно нырните — инстинкт самосохранения заставит его Вас отпустить. Иначе Вы рискуете начать тонуть вместе с ним.
- Если утопающий потерял сознание, захватите его таким образом, чтобы лицо постоянно находилось над водой. Можно взять рукой под подбородок.
- Если пострадавший уже погрузился в воду, найдите его на глубине. Вернуть человека к жизни можно даже, если он находился под водой 5-6 минут.
- Если тонущий человек (ребенок) находится в сознании, пульс и дыхание у него удовлетворительное, уложите его на жесткую поверхность так, чтобы голова была низко опущена, разотрите полотенцем, укутайте теплым одеялом, дайте горячее питье.
- Если пострадавший находится без сознания, срочно вызывайте врача. Но, помните, что нельзя терять, ни минуты. Сразу начинайте оказывать первую помощь.

Первая помощь утопающему



1. Очистите ему рот и нос от песка, ила, рвотных масс.
2. Освободите дыхательные пути от воды. Для этого пострадавшего нужно уложить на живот через свое колено, головой вниз. Тряхните ним несколько раз. Если ребенок маленький, можно даже взять его за ноги, вниз головой и хорошо потрясти.

Как делать искусственное дыхание?

Для начала нужно уложить человека (ребенка), запрокинув голову назад, чтобы не западал язык. Для этого можно использовать валик, высотой около 20 см, который подложить под плечи пострадавшему.



Искусственное дыхание по методу «изо рта в рот»:

1. Станьте сбоку от пострадавшего.
2. Одной рукой удерживайте подбородок пострадавшего, большим и указательным пальцами другой руки зажмите носовые ходы, а краем ладони этой же руки, опираясь на лоб, запрокиньте голову. При этом рот должен открыться.



3. Сделайте глубокий вдох и, задержав выдох, нагнувшись к пострадавшему, плотно прижмите свои губы к его рту. Сделайте быстрый выдох. Здесь главное – герметичность.

В паузе перед следующим вдохом сделайте 5 массажных движений на сердце. Весь цикл должен составлять 16-18 вдохов в минуту сочетая с массажными

движениями.

А для того, чтобы не пришлось оказывать первую помощь утопающему ребенку, существуют правила поведения на воде для детей, придерживаясь которых можно избежать неприятностей.

Приятного Вам отдыха!