

## *САМОСПАСАНИЕ*

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.
2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.
4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

## *ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ*

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Занесите в память вашего сотового телефона номера служб спасения: 01 и 112. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому придти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.
2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.
3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.

## *ОЖИВЛЕНИЕ*

Оживление требуется при наступлении клинической смерти. Признаки смерти: зрачки широкие, не реагируют на свет; нет пульсации на сонной артерии - на боковой поверхности шеи; отсутствует сознание; отсутствует дыхание. Причиной смерти при утоплении является наполнение водой легких, прекращение из-за этого дыхания и остановка сердца. Для их восстановления надо последовательно выполнять следующие действия:

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.
2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.
3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно. Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту. Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Ритм - 60-70 надавливаний в минуту. Для оживления желательно участие двух человек: один делает массаж сердца, другой искусственное дыхание. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 15 надавливаний на грудную клетку. Если помощь оказывают два человека, то через каждое вдувание делается 4-5 ритмичных надавливаний.