

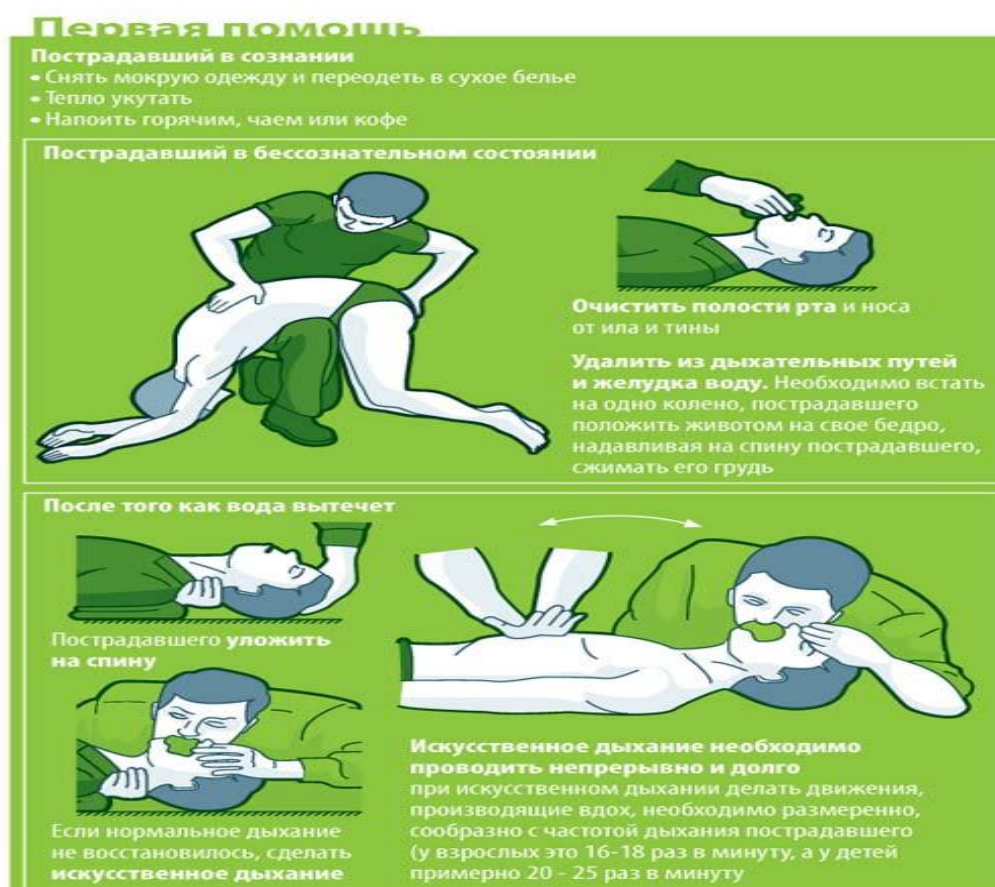
## ПАМЯТКА ПО СПАСЕНИЮ УТОПАЮЩИХ

*Если вдруг рядом с вами начал тонуть человек, поспешите оказать ему первую помощь. При этом помните, что даже если он уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.*

Вытащите потерпевшего на берег и внимательно осмотрите его: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить, повернув голову человека на бок. Можете воспользоваться платком или бинтом.

Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажмите на спину. При этом если у пострадавшего в желудке и в дыхательных путях есть вода, она выплеснется. Все это надо делать очень быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы, и начать делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.



Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь – поверх накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите.

Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдвухание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, а другой – массаж сердца. Не прекращайте реанимационные мероприятия до прибытия «Скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Безусловно, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте!

### **Если вы оказались в воде, не умея плавать.**

В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

### **Как помочь самому себе?**

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

2. Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их.

5. Перевернув голенищами вниз, зажмите их под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.

6. Добирайтесь вплавь к ближайшему берегу, плывя по течению по диагонали.

### **Если вас подхватило сильное течение.**

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним.

2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу.

3. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь, пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

## Если вы оказываете помощь утопающему, помните:

- Подплывать к пострадавшему нужно сзади.
- Осуществлять захват утопающего за волосы или часть одежды (например, воротник).
- Доставить утопающего на берег на спине, зафиксировав его голову над водой.

Большую роль после извлечения человека из воды играет правильное определение типа утопления. Определить тип можно по внешним признакам.

Лицо и шея пострадавшего синего или серого оттенка, сосуды шеи ярко выражены на фоне других, при этом у пострадавшего появилась изо рта пена розового цвета.

В этом случае мы имеем дело с так называемым **синим утоплением**. Это на 100% означает, что вода попала в желудок пострадавшего и его лёгкие.

Дело в том, что утопающий, спасая свою жизнь, тратит много сил, находясь под водой, а так же не дышит длительное время. При этом организм не получает жизненно необходимого кислорода и утопающий чаще всего теряет сознание. Таким образом, легкие и желудок пострадавшего наполняются жидкостью.

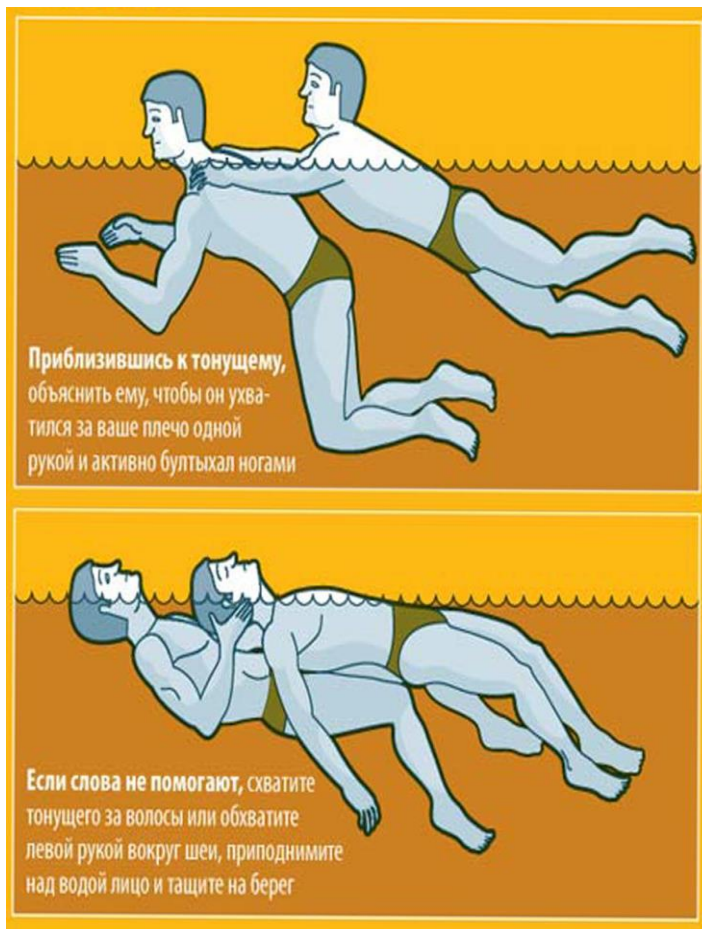
## Действия по оказании первой помощи при утоплении на берегу

Первое, что необходимо сделать после извлечения пострадавшего из воды на берег, это перевернуть его на живот таким образом, чтобы его голова была ниже уровня таза. Далее необходимо обследовать ротовую полость пострадавшего. Её необходимо освободить. Для этого нужно засунуть пострадавшему в рот пальцы и надавить на основании языка, чтобы его вырвало.



При правильном надавливании пострадавшего вырвет, что в свою очередь приведёт к восстановлению его основных жизненных признаков. Процедуру освобождения от воды в желудке и лёгких стоит проводить примерно 10 минут, пока не убедитесь, что воды в организме пострадавшего больше нет. Чтобы помочь пострадавшему избавиться от воды можно сделать несколько хлопков по спине.

Когда воды в организме пострадавшего нет, положите пострадавшего на живот и дождитесь приезда квалифицированной помощи (скорой помощи или спасателей). Стоит отметить, что оставлять пострадавшего одного до прибытия скорой помощи категорически нельзя, поскольку сердце его может не выдержать и в этом случае придётся делать искусственный массаж сердца.



### **Если пострадавший не подаёт признаков жизни.**

Это более тяжёлый случай, и оказывающий первую помощь должен знать, что от его действий в этот момент и оказания им правильной первой помощи зависит жизнь пострадавшего.

При отсутствии рвотных позывов у пострадавшего при надавливании на основании языка не тратьте драгоценное время на попытки дальнейшего удаления воды из организма.

Нужно сразу же проверить реакцию пострадавшего на свет, посветив ему в зрачки и проверить пульс на важных жизненных артериях.

**Если пульса нет, то необходимо незамедлительно приступить к сердечно-лёгочной реанимации до приезда «Скорой помощи».**

При этом уложить человека на ровную твердую поверхность. Расстегнуть стесняющую одежду, особенно ремень брюк и галстук, если есть.

Если ротовая полость забита инородными предметами или слизью, то сначала очистить ее, а потом выдвинуть нижнюю челюсть вперед и запрокинуть голову, под шею валик.



### **Приступить непосредственно к реанимации:**

Начинать следует с непрямого массажа сердца, так как кровообращение является приоритетным.

Непрямой массаж сердца делается путем наложения нижних краев кисти на низ средней трети грудины. Нажатия следует проводить за счет движения корпуса вниз и вверх, а не за счет сгибания локтей. Частота нажатий примерно 100-110 в минуту, а соотношение с вдуваниями независимо от того сколько человек проводит сердечно-легочную реанимацию **30:2**.



То есть, например, если вы вдвоем оказываете помощь, то один постоянно качает, а второй делает 2 вдувания через каждые 30 нажатий. Если один, то все равно, сначала 30 нажатий, а затем 2 вдувания. Данные мероприятия следует проводить в течение 30 минут, **наиболее эффективна реанимация в первые 5 минут** клинической смерти!!!

Сделать два вдувания в легкие, закрыв при этом нос (для самозащиты используйте прослойку ткани или если есть (должен быть в каждой автомобильной аптечке) воздуховод. Одновременно смотря на грудную клетку пострадавшего.



Если она двигается, то значит, вы попали в легкие, если нет, а еще вместе с этим, надулся живот, то тогда повторите процедуру по выдвигению нижней челюсти и запрокидыванию головы, так как, скорее всего, вы надуваете желудок. Если же не получается, то делайте только непрямой массаж сердца.

**Соблюдайте правила поведения при отдыхе на воде и будьте осторожны!**