## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩИМ**

## **Купание – что делать, если тонет человек**

Согласно наблюдениям  тонут те, кто или очень хорошо умеет плавать, или, наоборот, не умеет плавать  вообще.

Первые порой не оценивают  свои возможности  и силы, могут заплыть далеко и у них порой просто не хватает  сил вернуться назад.

А вторые – ну тут понятно, просто не умеют держаться на воде.

### Если тонет рядом находящийся человек

Если рядом тонет человек, возможно вы и не поймете, что это происходит  на самом деле. Когда человек тонет, он просто физиологически не способен кричать: он то уходит под воду, то выныривает, что бы успеть вдохнуть воздух. И снова уходит  под воду. Он не может контролировать движения рук, чтобы сбалансировать в  воде, он рефлекторно прижимает руки к туловищу. Тут уж не до размахивания руками и криков о помощи. Такой тонущий может находиться на поверхности до полного погружения в воду от 20 до 60 секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| Если вы увидели непонятное поведение находящегося рядом с вами человека, и если некому помочь и вы уверены на 100% в своих силах, помогите тонущему.  Обязательно запомните, что подплывать к тонущему необходимо только сзади, чтобы тонущий не видел вас. Иначе, увидев вас, он может  ухватиться за вас мертвой хваткой и вы оба можете уйти ко дну.  Подплыв сзади, постарайтесь перевернуть тонущего на спину и плывите с ним к берегу. |  |

Если тонущий сопротивляется, как советуют спасатели, можно его пристукнуть. Плывите с пострадавшим, находясь параллельно с ним или находясь под ним.

Если  утопающий опять ушел под воду, то поднырните под него и постарайтесь его вытолкать на поверхность. Если это не удалось , запомните место и громко зовите на помощь, возможно человека удастся спасти.

### Что делать, если вы сами тонете

Самое главное: **НЕ ПАНИКУЙТЕ**!

 Постарайтесь снять с себя лишнюю одежду, обувь, громко кричите и зовите на помощь.

Перевернитесь на спину, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

Постарайтесь прочистить нос, проглотите воду во рту.

Если при нырянии вы за что-то зацепились, постарайтесь не спеша отцепиться от того, за что зацепились.

При появлении судорог в ногах, задержите дыхание, ущипните сведенную мышцу, расслабьте ногу и постарайтесь плыть к берегу.

Если не получается, зовите на помощь.

## **Первая помощь при утоплении**

Если из воды достали человека без признаков жизни, необходимо понять в первую очередь, какое произошло утопление, «синее» или «белое». От этого  зависит  правильное оказание первой помощи.

При оказании первой помощи медлить нельзя, счет идет на секунды. Необходимо как можно быстрее приступить к оказанию помощи, а кто-то другой обязан как можно быстрее вызвать скорую помощь.

### Помощь при «синем» утоплении

Признаками «синего посинения» является сине-серые лицо и шея, и выделение из носа и рта   розоватой  пены. Такое утопление характерно для взрослых и детей, не умеющих плавать, а также для людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

**Оказание помощи.**

|  |  |
| --- | --- |
| Пострадавшего поворачиваем на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза, например, на скамейку таким образом, чтобы  голова свисала с края скамейки. Ребенка можно положить на согнутую ногу (бедро), а малыша просто  взять за ноги  и опустить вниз головой. Не стоит тратить время на поиски пульса. Быстрым движением вводим в его ротовую полость пальцы и круговыми движениями удаляем содержимое его ротовой полости. |  |

### Помощь при «белом» утоплении

Признаки «белого» утопления: у таких утопленников кожа бледного цвета.  Такое утопление возникает из-за резкого контакта с холодной водой, что приводит к рефлекторной остановке сердечной деятельности.

**Оказание помощи.**

При таком виде утопления не стоит тратить время на удаление воды из верхних дыхательных путей, необходимо немедленно начать искусственное  дыхание и непрямой массаж сердца.