

## КАК ПРАВИЛЬНО СПАСАТЬ УТОПАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

### ВАЖНО!

Первым делом необходимо позвать на помощь. Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверенно плаваете и хорошо себя чувствуете.

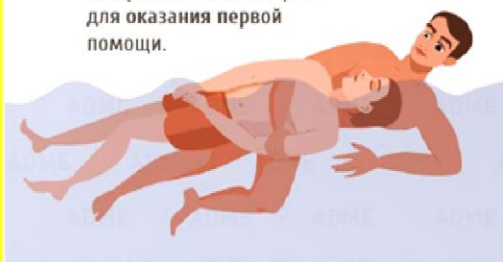
- 1** Подплывать к тонущему необходимо строго сзади, чтобы он не схватил пришедшего на помощь в попытках спастись. Помните, тонущий человек не контролирует себя и запросто может помешать вам плыть и даже затянуть под воду.



- 2** Если тонущий погрузился в воду полностью, нужно подплывать к нему вдоль дна. Когда тонущий будет в пределах досягаемости, нужно взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды. Важно сильно оттолкнуться от дна.



После того как вы окажетесь над водой, нужно поддерживать голову тонущего над поверхностью воды. Постарайтесь максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи.



## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

### ПЕРВЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- 1** После того как вы извлекли пострадавшего на берег, уложите его животом на свое колено, дайте воде стечь из дыхательных путей.



- 2** Очистите полость рта от посторонних предметов (слизи, рвотных масс и т. п.) Немедленно вызовите скорую.

- 3** Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

- 4** Если пульс, дыхание, реакция зрачков на свет отсутствуют — начинайте сердечно-легочную реанимацию. Продолжайте до прибытия скорой или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



- 5** Когда восстановится дыхание и сердцебиение, переверните пострадавшего на бок. Укройте и согрейте его.



### ВАЖНО!

- При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего следует вытаскивать из воды на доске или на щите.
- Недопустимо терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии.
- Реанимационные мероприятия необходимо проводить, даже если человек пробыл под водой больше 5–20 минут.