

# Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее тонущему?

## Запомните следующие правила спасения утопающего:

1. Подплыв к терпящему бедствие человеку *со стороны спины, осуществите захват (за волосы или за ворот одежды)* и транспортируйте его к берегу. Транспортировать необходимо на спине, *придерживая голову пострадавшего над водой.*

2. Если пострадавший в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - *немедленно нырните:* тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

3. Помните, что утонувшего можно спасти, если он *пробыл под водой менее 5 минут!*

После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учетом состояния пострадавшего.

### Если пострадавший без сознания, то:

1. Очень быстро, повернув его голову на бок, *прочистите* пальцем забитые тиной или песком *рот и нос.*

2. Затем также быстро (в течение 10-15 секунд) положите пострадавшего *животом* себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав на спину, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

3. После этого, не теряя времени, сразу же начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца:

- *встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот;*

- *сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (следите за герметичностью области рта) и с силой выдохните воздух (ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой);*

*если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.*

**Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение.**

Если пострадавший находится в сознании, достаточно уложить человека, дать ему горячее питье, согреть и успокоить.