

## **Способы оказания помощи утопающему**

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.

- ◆ Если у вас под рукой имеется подходящий плавающий предмет, бросьте его так, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.
- ◆ Если у вас имеется веревка, нужно один ее конец кинуть пострадавшему. Не забудьте хорошенько закрепить на месте так, чтобы при вытягивании пострадавшего из воды центр тяжести вашего тела располагался внизу.
- ◆ Попытайтесь приблизиться к тонущему на небольшой лодке так, чтобы бросить ему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. Вы можете или буксировать его или попытаться втащить в лодку. Никогда не стойте в лодке в полный рост при спасении утопающего.
- ◆ Если вы решили добраться до утопающего вплавь, возьмите с собой какое-нибудь спасательное средство, не подплывайте к пострадавшему вплотную, оставаясь на некотором расстоянии от него, протяните спасательное средство. Удерживая его между собой и пострадавшим, поддерживайте с ним голосовой и зрительный контакт, приободрите его и попытайтесь заставить его работать ногами.
- ◆ Если вам пришлось буксировать пострадавшего, то вы можете оказаться довольно близко от него. Помните о своей безопасности и будьте готовы отпрянуть в любой момент, как только пострадавший попытается ухватить вас.
- ◆ Если пострадавший без сознания, то он не представляет для вас большой угрозы. Но если вы почувствуете, что теряете контроль над своими движениями, на время отдалитесь от утопающего, а затем возобновите действия.

## **Оказание первой помощи при утоплении**

После извлечения пострадавшего из воды, поместите его на твердую поверхность и проделайте следующее:

- ◆ прочистите верхние дыхательные пути от слизи, песка, ила и рвотных масс;
- ◆ при отсутствии самостоятельного дыхания приступайте к проведению искусственного дыхания методом изо рта в рот или изо рта в нос; одновременно начинайте закрытый массаж сердца
- ◆ при восстановлении дыхания начинайте растирать кожные покровы, массаж рук и ног, оберните пострадавшего в сухое одеяло, приложите грелки;
- ◆ транспортируйте пострадавшего в горизонтальном положении на носилках с опущенным подголовником; лечебные мероприятия, начатые на месте происшествия, продолжаются и в процессе транспортировки.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)

# **Будьте осторожны на воде!**





**УГРОЗА УТОПЛЕНИЯ** возникает, когда происходит **непроизвольное попадание воды в дыхательные пути**. Наиболее часто это происходит с подростками, детьми и взрослыми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Когда жертва оказывается под водой, происходит задержка дыхания, которая потом сменяется непроизвольным вдохом. Примерно в 15% несчастных случаев вода не поступает в легкие, а пострадавшие погибают от удушья.

В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Утонуть может человек, не умеющий хорошо плавать, физически слабый или уставший, больной или раненый, а также человек, находящийся в холодной воде или случайно упавший в воду.

Следует помнить, что тонущий человек действует бессознательно и инстинктивно. **Даже если пострадавший – ребенок, ваш друг или близкий человек, он может вцепиться в вас мертвой хваткой и будет тянуть под воду. Тогда вы не сможете помочь, но и сами вполне можете утонуть.**



## **Правила поведения на воде**

- ◆ Прежде, чем начать купание, посоветуйтесь с врачом.
- ◆ Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°C, а воды – не ниже 18°C.
- ◆ НЕ купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах: на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло.
- ◆ НЕ следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.
- ◆ В воде можно находиться 10-15 минут. НЕ купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.
- ◆ Опасно заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны унести в море.
- ◆ Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- ◆ Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
- ◆ НЕ заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы и утонуть.
- ◆ Перед купанием отдохните, особенно если вы переутомились, разгорячены, вспотели.
- ◆ Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания – воздушные ванны в тени деревьев.
- ◆ При появлении судорог старайтесь плыть на спине.

**НЕ купайтесь в нетрезвом состоянии.**

**! Помните – даже небольшая доза спиртных напитков вызывает нарушение координации движений. Нетрезвый человек быстро теряет контроль, слабо борется за жизнь.**

## **Профилактика несчастных случаев на воде**

- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать.
- ◆ маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.
- ◆ Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.
- ◆ Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.
- ◆ Старайтесь не купаться в одиночку.
- ◆ Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.
- ◆ Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.
- ◆ Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.
- ◆ Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.
- ◆ Имейте наготове какое-либо спасательное средство.

