

## Правила спасения утопающего на воде



В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные *правила спасения утопающего на воде*, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся

водой или ему свела ногу судорога.

### Что делать, если начинаешь тонуть

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
3. Примените один из способов удержания на воде:
  - 1 способ - поза на спине:*
    - перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
  - 2 способ - горизонтальная поза*
    - лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.
  - 3 способ - "поплавок"*
    - сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.
4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь вверх.
6. Если вас толкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

### Как спасти тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде.

Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.



#### Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.
4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.

5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.
8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.
10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

## **Как спасать утонувшего человека на воде**

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

### **Как спасти только что утонувшего человека на воде:**

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.
4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.
5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.
6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.
7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.
8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.
9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.
10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.
11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

## **Что делать, если человек захлебнулся водой**

### **Если вы наглотались воды:**

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

### **Если другой человек захлебнулся:**

- Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

## Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.
2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:
  - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
  - возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
  - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
  - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:
  - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
  - возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
  - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
  - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
4. Если судорогой свело пальцы ног:

сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз; крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его; при необходимости повторите упражнение.
5. Существуют, так называемые, народные методы:
  - если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
  - уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.
6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.
7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

**Всегда помни правила спасения утопающего на воде  
и в случае необходимости примени их!**