

Общество спасания на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения:

— не нырять в незнакомых местах;

— не заплывать за буйки;

— не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;

— не устраивать игр в воде, связанных с захватами;

— не плавать на надувных матрасах или камерах;

— не купаться в нетрезвом виде.

Но нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде. В России каждый год тонут 10 - 15 тысяч человек. Из них 70 процентов взрослых - в состоянии опьянения

### *Что делать, если на ваших глазах тонет человек?*

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20 - 25 метров, конец Александра - чуть дальше (с борта

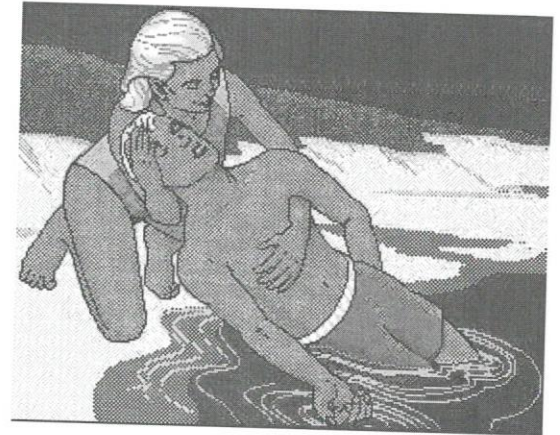
судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение; воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить, выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

### **Коротко техника спасания выглядит так.**

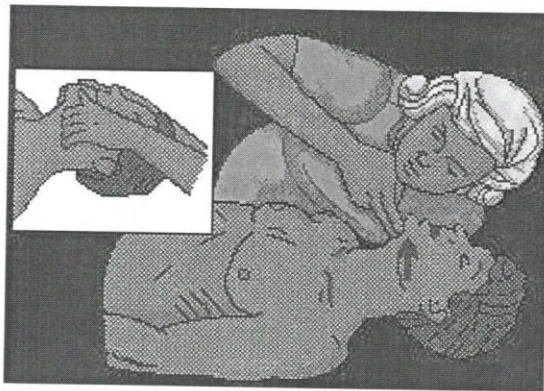
Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

**Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.**



Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот, и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и

начать искусственное дыхание.



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 (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

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. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4 - 5 ритмичных надавливаний.



Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

# ПАМЯТКА



**Тонет человек – техника спасения**

Оренбург  
2019