



ИНФОРМИРУЕТ:

## КАК СПАСТИ ТОНУЩЕГО

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Если нет рядом спасательного средства, найдите предмет, способный увеличить плавучесть человека – закрытые пустые пластиковые бутылки, бревно или доска. Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

### ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ

Приблизившись к утопающему сзади, надо взять его сзади одним из приемов захвата (за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего - рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо быстро очистить пальцами, повернув голову человека на бок. Затем положите пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав на спину, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув его пояс и верхние пуговицы рубашки, если он одет.

Начинайте делать искусственное дыхание:

Встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего и, нажав на подбородок, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо закрыть рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

**В экстренных ситуациях звоните по номерам  
«103» или «112»**