**ПАМЯТКА**

**по оказанию первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде**

         Вернуть к жизни утонувшего человека можно при условии, если он 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 человека на бок).

         Быстро положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

         Быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начинайте 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 непрямым 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.

         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 пострадавшего еще может жить.

         Если на ваших глазах тонет человек, немедленно воспользуйтесь для оказания ему помощи имеющимися спасательными средствами.

         Ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

         Если вы добираетесь до тонущего вплавь, максимально учитывайте течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д.

         Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить терпящего бедствие на воде человека.

         Подплыв к утопающему, поднырните под него, возьмите сзади одним из приемов захвата (классическим — за волосы) и транспортируйте к берегу.

         В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит терпящего бедствие вас отпустить.