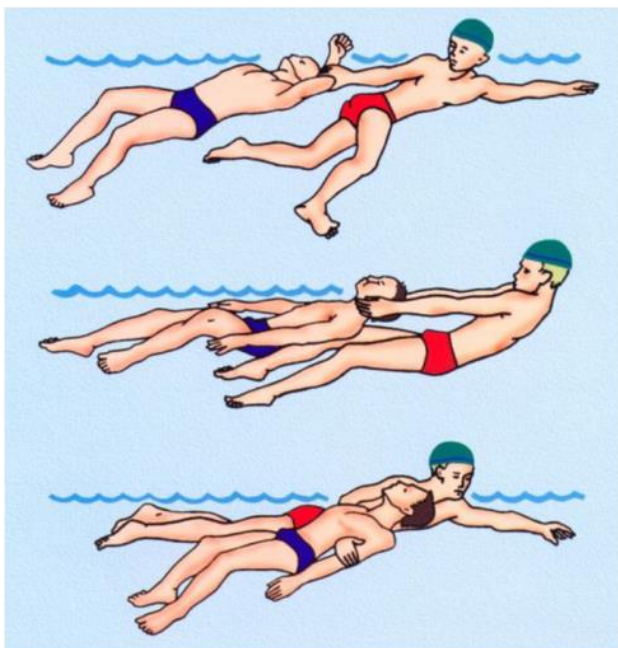


## Способы оказания помощи утопающему человеку

1. В первую очередь утопающего человека необходимо достать из воды. Ваша задача сделать это как можно быстрее, потому что уже через 6-7 минут вернуть утопшего к жизни практически невозможно (желательно сделать это в первые 2-3 минуты).

2. Необходимо привлечь внимание других людей, находящихся на берегу, попросить их вызвать скорую помощь и плыть за утопающим.

3. Подплывать к тонущему человеку можно только со спины, в противном случае он может схватить вас руками и помешать вам плыть. Если тонущий не контролирует свои действия, подплыв к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. Если утопающий ушел на дно, постарайтесь нырять за ним не сверху, а вначале нырнув ко дну, затем перемещаясь параллельно дну доплыть до него, обхватить его сзади под мышки или взять за волосы и оттолкнувшись от дна ногами вынырнуть вместе с ним на поверхность.



## Первая помощь при утоплении

После извлечения пострадавшего из воды, поместите его на твердую поверхность и прочистите верхние дыхательные пути от слизи, песка. Полость рта очищается пальцем, обёрнутым платком, бинтом или иной чистой тканью.



Для того, чтобы очистить легкие от попавшей в них жидкости, положите потерпевшего животом на свою ногу, согнутую в колене и несколько раз ударьте его ладонью на уровне лопаток. Вода должна выйти из легких. Маленького ребёнка можно поднять, крепко держа за лодыжки, головой вниз.

Если у пострадавшего началась рвота, либо изо рта пошла вода - немедленно повернуть человека на бок (повернуть голову и приподнять противоположное плечо). Это необходимо, чтобы человек не захлебнулся повторно.

Если у человека нарушены или отсутствуют дыхание и/или сердцебиение необходимо немедленно приступать к дальнейшим реанимационным мероприятиям - искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

При восстановлении дыхания начинайте растирать кожные покровы, массаж рук и ног, оберните пострадавшего в сухое одеяло, приложите грелки. Вызовите скорую помощь и передайте пострадавшего в руки врачей.

**Помните!**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде может привести к гибели людей.**

Министерство здравоохранения  
Пензенской области

ГБУЗ “Пензенский областной центр  
медицинской профилактики”

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ





Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

### Отдыхая на воде, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности:

- учиться плавать надо с самого раннего детства. Необходимо позаботиться о том, чтобы все члены семьи научились плавать;
- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
- не следует купаться раньше, чем через 1,5 - 2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- не устраивать в воде игр, связанных с захватами;
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;

- важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном;

- катание в лодках детей осуществлять только в сопровождении взрослых при наличии спасательного круга или жилета для каждого пассажира;

- старайтесь не купаться в одиночку. Взрослым необходимо помнить, что оставлять детей без присмотра нельзя.

### Основными причинами гибели на воде являются:

- неумение плавать,
- употребление спиртного,
- нахождение детей без присмотра родителей,
- нарушение правил безопасности поведения на воде (отсутствие спасательных жилетов при катании в лодках и на катерах, ныряние в неглубокую воду - травмы шеи и головы о твердое дно водоема или бассейна).

**Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.**



### Запрещается

- купаться в местах, не оборудованных для купания;
- заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны могут унести в море;
- купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах. Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если зацепились за растения, не делайте резких движений. Постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;
- находясь на лодках, опасно пересаживаться, садиться на борта, вставать в полный рост, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;
- прыгать в воду в незнакомых местах, нырять на мелководье.

**Соблюдение этих правил сделают ваш отдых интересным и безопасным**

