**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.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)
* 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