

# ПАМЯТКА

## Спасение на воде

Одной из главных причин гибели называют страх, растерянность человека, оказавшегося на глубоком месте. Спасти может одно - знания. Есть простое правило безопасного поведения на воде:

- не нырять в незнакомых местах;



- не заплывать за буйки;

- не выплывать на судовой ход;

- не приближаться к судам;

- не купаться в нетрезвом виде;

- не устраивать на воде игр, связанных с захватом рук, ног, головы.

Однако, если вы заплыли далеко, оказались на опасной глубине, необходимо расслабиться. Помните: страх это помощник несчастья. Человек легче воды, поэтому вы можете отдыхать на воде, кстати, этому надо учиться с умением плавать. Первый способ отдыха - лежа на спине, второй - сжавшись "поплавком". Отдохнув, можно плыть дальше. От судороги можно избавиться, сильно потянув рукой ступню за большой палец. Не зря говорят спасение утопающих - дело рук самих утопающих.

### ***2. Если человек тонет.***

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства. Им может быть предмет, способный увеличить плавучесть человека. Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

#### Техника спасения.

Приблизившись к утопающему, надо поднырнуть под него, и, взяв 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.

#### Помощь потерпевшему.

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, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы, начинайте делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего и, сместив челюсть вниз, 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.