

## ПАМЯТКА

### для детей и родителей по оказанию первой помощи при утоплении

#### 1. Если тонет человек: 🎬

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»; 🎬
- попросите вызвать спасателей и «Скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- 🎬 - если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего;
  - заговорите с ним;
  - если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега;
  - если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу;
  - если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого, он обязательно отпустит вас;
  - если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.;
  - если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

#### 2. Если тонешь сам: 🎬

- не паникуйте; 🎬
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь; 🎬
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
- прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку, она поможет вам, если в воде начнутся судороги;
- если же у вас свело ногу, а булавок при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу, если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его, а затем плывите к берегу.

#### 3. Если вы захлебнулись водой: 🎬

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- 🎬 - восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу; 🎬
- при необходимости позовите людей на помощь.

#### **4. Если пострадавшего вытащили из воды на сушу:**

- переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза;
- очистите ротовую полость;
- резко надавите на корень языка;
- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
- если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца);
- при появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка;
- вызовите “Скорую помощь”.
- нельзя оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца);
- самостоятельно перевезите пострадавшего, если есть возможность вызовите спасательную службу.

**Берегите себя и будьте здоровы!**