

# ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

## При судороге ног:

позовите находящихся поблизости людей на помощь;  
постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;  
возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;  
при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;  
после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

## 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.

## ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;  
Спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;  
Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;  
Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;  
не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;  
При погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;  
при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;  
Если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ:

### При попадании жидкости в дыхательные пути:

Положите пострадавшего животом на согнутое колено;  
проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;  
путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;  
после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро и умело!

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.**

Левобережный инспекторский участок ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»