

## ПРАВИЛА СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩЕГО НА ВОДЕ

В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные **правила спасения утопающего на воде**, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся водой или ему свела ногу судорога.

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
3. Примените один из способов удержания на воде:
  - 1 способ - *поза на спине*: перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
  - 2 способ - *горизонтальная поза*: лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте;
  - 3 способ - *"поплавок"*: сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.
4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.
6. Если вас толкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

### Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.
4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.
5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.
8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.
10. На берегу необходимо оказать первую помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

### **Если вы наглотались воды:**

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

### **Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:**

- сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
- возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
- проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
- при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

### **Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:**

- сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
- возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
- проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
- при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

### **Если судорогой свело пальцы ног:**

- сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
- крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
- при необходимости повторите упражнение.

Существуют, так называемые, народные методы:

- если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
- уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.

В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.

После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

**Всегда помните правила спасения утопающего на воде  
и в случае необходимости примените их!**