

## **ПАМЯТКА населению по действиям на воде**

### **Действия при спасении утопающего**

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя.

Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы) транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить.

Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

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 до 6 минут.

На берегу окажите пострадавшему первую помощь. Положите его животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем 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. Необходимо знать, что 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. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна).

При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшему дайте горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.

### **Как действовать при экстремальной ситуации на воде**

Если Вы оказались на воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавок». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, согрейтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу. Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.

Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

**Муниципальное бюджетное учреждение «Кировское управление гражданской  
защиты»**

**Дежурный ЕДДС телефоны: 76-02-20, 48-00-00, 64-00-00**