

Оказание первой помощи утопающему

Если Вы увидели тонущего человека. Не бросайтесь сразу в воду. Оцените обстановку и свои силы. Если рядом есть лодки, спасательные жилеты, круги – возьмите их. Даже 1-2 пустые пластиковые бутылки помогут спасти человека. Не пытайтесь спасти сразу нескольких людей. Это ещё никому не удавалось. Оказывайте помощь самому слабому.

Помните, что при плавании мышцы работают иначе, чем при ходьбе или беге. Усталость наступает гораздо быстрее и внезапнее. Скорость должна быть такой, чтобы, подплыв к утопающему, Вы не успели растерять все свои силы.

Если вода холодная – снимите с себя только верхнюю одежду и обувь. Даже мокрый свитер, рубашка в какой то мере помогут Вам избежать переохлаждения.

Постарайтесь заговорить с тонущим. Подбодрите его. Заставьте выполнять свои команды. Опасайтесь захватов своих рук, ног, тела. Если человек просто сильно устал, то он сможет плыть рядом, придерживаясь за Ваше плечо. Если человек не умеет плавать, то заставьте его лечь на спину и расслабить мышцы тела. В таком положении можно достаточно успешно оттранспортировать пострадавшего к берегу, поддерживая пострадавшего за шею или под руку.

Помни, что к человеку, находящемуся в шоковом состоянии, барахтающемуся, не слушающему команд - подплывать нужно сзади. Отчаяние и смертельный страх часто придают утопающему огромные силы, и захват может угрожать жизни оказывающему помощь.

Если человек утонул. После извлечения утонувшего из воды нужно положить его животом вниз к себе на колено, бревно, сложенную валиком одежду. При этом, чем ниже будет голова пострадавшего – тем лучше. Несколько раз нажать ему руками на спину, чтобы удалить воду из дыхательных путей. Затем разжать пострадавшему рот и очистить глотку от грязи, тины или рвотных выделений. После этого положить пострадавшего на спину, слегка запрокинуть назад голову и приступить к реанимационным действиям (массаж сердца, искусственное дыхание).