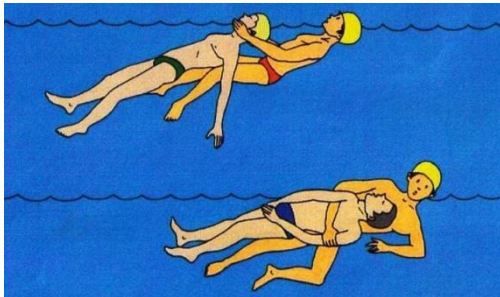


## Консультация для родителей: «Первая помощь на воде»

Более 90% пострадавших выживают, если помощь будет оказана в первую минуту после утопления. Если же помощь придет в течение 6-7 минут, то шансы выжить будут намного ниже – 1-3%. Поэтому очень важно не паниковать, взять себя в руки и начинать действовать. Конечно, лучше чтобы помощи оказывали профессиональные спасатели, но, если их нет рядом, лучше постараться помочь по мере своих возможностей, чем не сделать ничего.



### Как правильно спасти утопающего



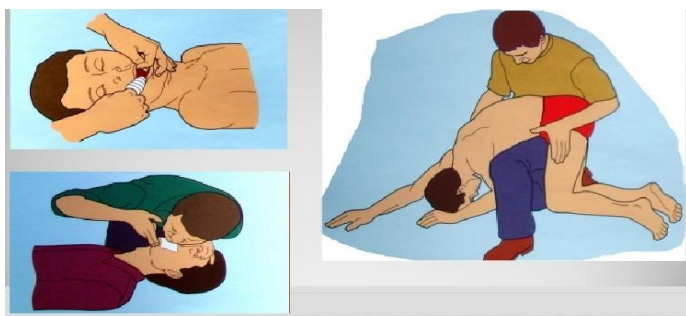
Если вы видите тонущего человека, то первым делом необходимо звать спасателей. Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверены в том, что плаваете хорошо и чувствуете себя хорошо. Плыть же наудачу и пополнять собой ряды утопленников не стоит ни в коем случае. Подплывать к тонущему необходимо строго сзади, чтобы он не схватил спасателя в судорожных попытках спастись. Помните, тонущий человек не контролирует себя и запросто может помешать вам плыть и даже затянуть под воду, а освободиться от его судорожной хватки будет очень непросто.

Если тонущий уже успел погрузиться в воду полностью, нужно подплывать к нему вдоль дна и при этом учитывать направление течения и его скорость. Когда тонущий будет в пределах досягаемости, необходимо взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды. При этом важно достаточно сильно оттолкнуться от дна и активно работать свободной рукой и ногами.

После того как вы окажетесь над водой, важно поддерживать голову тонущего над поверхностью воды. После этого необходимо постараться максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи.

### Оказание первой помощи при утоплении

В случае утопления, даже если пострадавший в сознании и чувствует себя



относительно неплохо, скорую необходимо вызывать обязательно. Но до ее приезда нужно постараться оказать пострадавшему первую помощь и первым делом для этого надо проверить его жизненные показатели. Если дыхание и

пульс присутствуют, то надо уложить человека на жесткую сухую поверхность и опустить ему голову. Обязательно избавить его от мокрой одежды, растереть и согреть, если он может пить, дать теплого питья.

Если пострадавший без сознания, то после извлечения из воды можно постараться очистить его рот и нос, вытянуть изо рта язык и начинать делать искусственное дыхание. Часто можно услышать рекомендации по удалению воды из легких, но это не обязательно, в большинстве случаев воды там или очень мало или нет вовсе, так как она успела впитаться в кровь.

Самым эффективным способом проведения искусственного дыхания в случае утопления считается классический «рот в рот». Если же не удастся разжать челюсти пострадавшего, то можно применить способ «изо рта в нос»

## Проведение искусственного дыхания

Обычно искусственное дыхание начинают с выдоха. Если грудная клетка поднимается, значит все нормально и воздух проходит, можно сделать несколько вдуваний, нажимая после каждого вдувания на живот, чтобы помочь выходу воздуха.

Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, важно параллельно с искусственным дыханием делать непрямой массаж сердца. Для этого необходимо положить ладонь на расстоянии двух пальцев от основания грудины и накрыть второй. Затем достаточно сильно, используя вес своего тела, нажать 4-5 раз и сделать вдувание. Скорость нажатий должна зависеть от возраста пострадавшего. Грудным детям нажатия делают двумя пальцами со скоростью 120 надавливаний в минуту, детям до 8-ми лет со скоростью 100 раз в минуту, а для взрослых – 60-70 раз в минуту. При этом грудина взрослого человека должна прогибаться на 4-5 сантиметров, а у ребенка до 8-ми лет — 3-4 см, у грудного малыша — 1,5-2 см.

Проводить реанимацию необходимо до тех пор, пока не восстановится самостоятельное дыхание и пульс. Одной из самых частых ошибок при оказании первой помощи является преждевременное прекращение реанимационных мероприятий.

Обычно при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей выделяется вода, которая попала туда во время утопления. В такой ситуации

необходимо повернуть голову пострадавшего в сторону, так, чтобы дать воде вытечь и продолжить реанимацию. При правильно проведенной реанимации вода вытечет из легких самостоятельно, поэтому выдавливать ее или поднимать пострадавшего вверх ногами не имеет никакого смысла.

После того как пострадавший придет в себя и дыхание восстановится, необходимо доставить его в больницу, так как ухудшение состояния после улучшения это практически норма для утопления. Ни на одну минут нельзя оставлять пострадавшего без присмотра, так как отек мозга или легких, остановка дыхания и сердца может начаться в любую минуту.

Прекращать реанимационные действия можно только в том случае, если признаки дыхательной недостаточности полностью исчезли. Если же есть нарушение ритма дыхания, учащенное дыхание или резкий цианоз, необходимо продолжать реанимационные действия.



Соблюдение безопасного поведения на водоемах является неким гарантом отдыха без неприятных происшествий. Стоит помнить, что, выбирая место для отдыха, необходимо уделить время для изучения дна водоема и прибрежной зоны, для исключения различных непредвиденных ситуаций.

С уважением инструктор по ФК Левкина И.В.