**Помощь утопающему**

**Как узнать,**  
**что человек тонет?**

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

**Ваши действия**

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.  
2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.  
3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. В противном случае лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.  
4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.  
5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.  
6. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.  
7. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

**Первая помощь**  
**утопающему на берегу**

1. Если тонувший не дышит, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание методом «изо рта в рот». Очистите ему пальцем полость рта, запрокиньте его голову и начинайте вдувать в него воздух, зажав его нос двумя пальцами.  
2. Когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок.  
3. Когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укрыв его чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь.  
Статистика показывает, что 80% несчастных случаев на воде происходит в местах, совсем не предназначенных для купания. А именно: дно водоема не очищено от бутылок, металлических прутов и иных посторонних предметов, зона купания не ограничена буйками, берег не подготовлен для загорания, нет безопасных подступов к воде, не проведен санитарно-эпидемиологический контроль пригодности поверхностных вод для купания. А самое главное – поблизости нет спасателей! К сожалению, большинство граждан о собственной безопасности и безопасности своих детей даже не задумываются, купаясь на «диких» пляжах.

**И запомните простую народную мудрость: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих».**

Старший государственный инспектор

Центр ГИМС ГУ МЧС РФ

по Воронежской области С.А. Пышнограев