

**ГАУЗ Республиканский  
врачебно-физкультурный  
диспансер**

**Первая помощь  
при утоплении**

**Подготовлено в соответствии с письмом  
МЗ РБ от 14.03.2012 №36/в «Об  
обеспечении наглядной агитацией  
общественных спасательных постов»**

**Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимают страх и чувство паники, часто связанные не с реальной, а с мнимой опасностью.**

**Другие причины утопления: низкая температура воды и большая скорость течения, водоворот, холодный ключ со дна, шторм, а также неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.**



# Главное правило спасателя

Главное правило при спасении утопающего — действовать быстро, но обдуманно, спокойно и осторожно.

Услышав зов утопающего о помощи, надо ему немедленно ответить, крикнуть, чтобы он знал, что помощь ему будет оказана. Это придает силы утопающему.

При наличии возможности, нужно подать тонущему шест, конец одежды или бросить конец веревки, подручные плавающие предметы.

Необходимо помнить, что оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять,

но должен хорошо владеть специальными приемами подхода к тонущему человеку, транспортировки утопающего, а главное — умения освободиться от «мертвых» захватов тонущего.





# С берега трудно разобрать, тонет человек, или нет!

**Запомните!** За редким исключением, тонущий человек физиологически не способен позвать на помощь, так как не имеет возможности дышать.

Спросите, в порядке ли он. Если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд — у вас может остаться меньше 30 секунд, чтобы спасти его.

**Внимание родителям:** когда дети играют в воде, они шумят. Если шум стих — подойдите и выясните, почему.

Плыть к утопающему следует, по возможности, на лодке, плоту, спасательном круге и т.п.

Для оказания помощи следует быстро снять одежду и обувь.

Место для вхождения в воду нужно выбрать так, чтобы, используя силу и скорость течения скорее приплыть к месту происшествия.



# Правила спасения

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь.

Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать опасного захвата с его стороны.

В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя.

Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и попытаться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы, и оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность.





# Как буксировать тонущего человека?

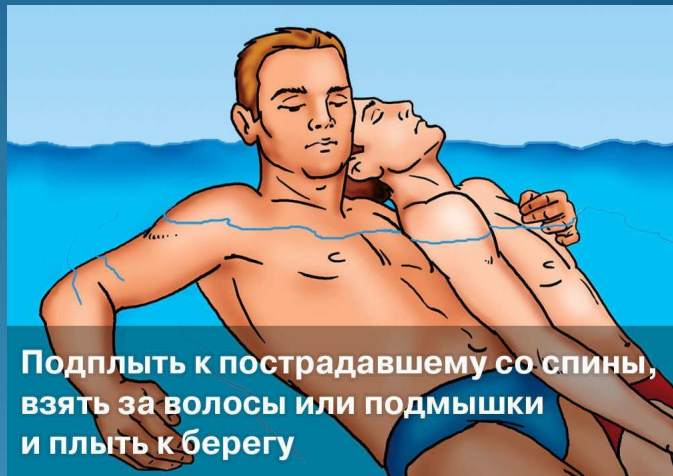
**Способ за руки** Оказывающий помощь должен подплыть сзади, стянуть локти тонущего назад за спину и, прижав его к себе, плыть к берегу вольным стилем.

**Способ под руку.** Для этого оказывающий помощь должен подплыть к утопающему сзади, быстро подсунуть свою правую (левую) руку под его правую (левую) руку, взять его за другую руку выше локтя, прижать к себе и плыть к берегу на боку.

## **Способ за шею.**

Для буксировки человека, находящегося без сознания, оказывающий помощь должен плыть на боку и тянуть пострадавшего за волосы или воротник одежды.

При всех способах буксировки тонущего необходимо, чтобы нос и рот его находились над поверхностью воды.



Подплыть к пострадавшему со спины, взять за волосы или подмышки и плыть к берегу



# Оказание первой медицинской помощи при утоплении

1. Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание, то ваши действия в отношении пострадавшего такие:
  - а) уложить на жесткую поверхность;
  - б) раздеть и растереть руками или сухим полотенцем;
  - в) дать горячий чай или кофе;
  - г) укутать одеялом и дать отдохнуть.



**2. Если у пострадавшего отсутствует сознание, но сохранены дыхание и пульс:**

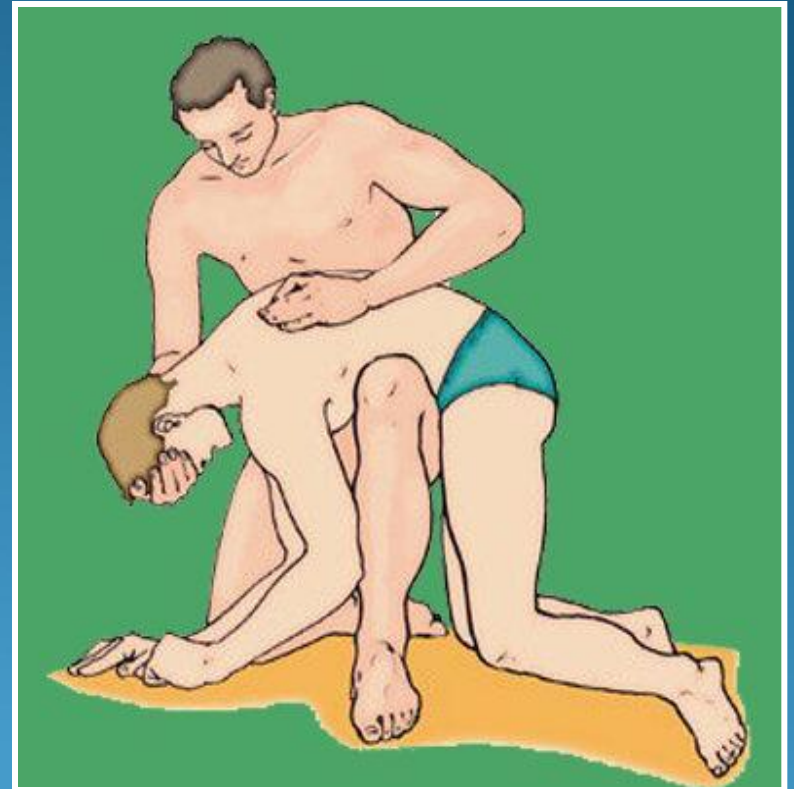
**а) Пострадавшего кладут животом на согнутое колено спасателя таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любым предметом, куском материи или пальцем удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли, грязь.**

**Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов.;**

**б) насухо обтереть;**

**в) дать вдохнуть нашатырный спирт;**

**г) для активизации дыхания подергать пострадавшего за язык.**





**3. Если у пострадавшего отсутствуют дыхание и сердечная деятельность:**

**а) Также, как и в предыдущем случае, удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;**

**б) освободить рот пострадавшего от ила, тины и рвотных масс;**

**в) уложить его на спину, запрокинув голову и вытянув язык;**

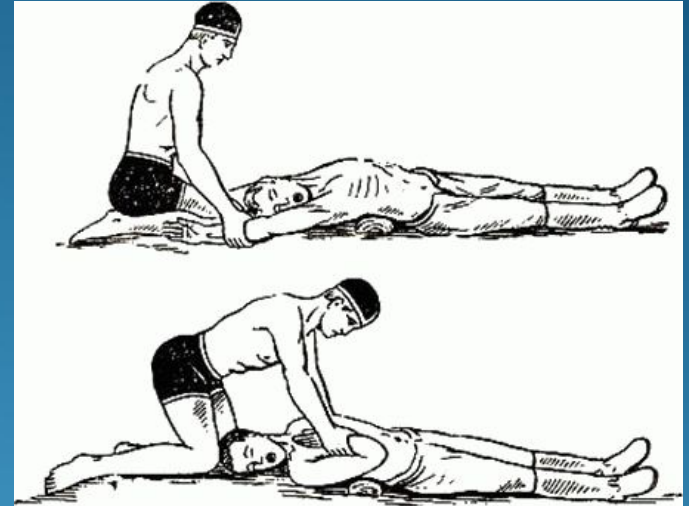
**г) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.**



# Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Выполняется только при отсутствии сердцебиения и дыхания!

1. Положи пострадавшего на спину, на пол или землю.
2. Запрокинь его голову, приподними подбородок, зажми нос.
3. Сделай два полных вдувания изо рта в рот через трубку, носовой платок или ткань.
4. Контролируй поднятие грудной клетки оживляемого.
5. Положи основание ладони своей руки на грудину пострадавшего и накрой ее ладонью второй руки.
6. Свои руки держи прямыми.
7. Ритмичными толчками с частотой 60-70 в минуту, спасающий должен резко надавливать на грудную клетку на глубину 3 - 4 см до появления самостоятельного сердцебиения.
8. При выполнении движений не отрывай руки от грудины.
9. При проведении реанимации нужно 4-5 надавливаний чередовать с одним вдохом.



10. Запрокинь голову, приподними подбородок, зажми нос пострадавшего.

11. Сделай два полных вдувания.

12. Следи за поднятием грудной клетки.

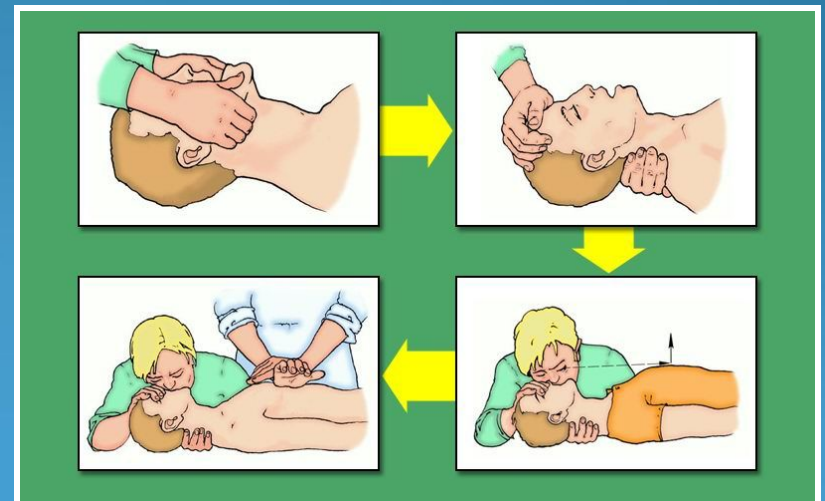
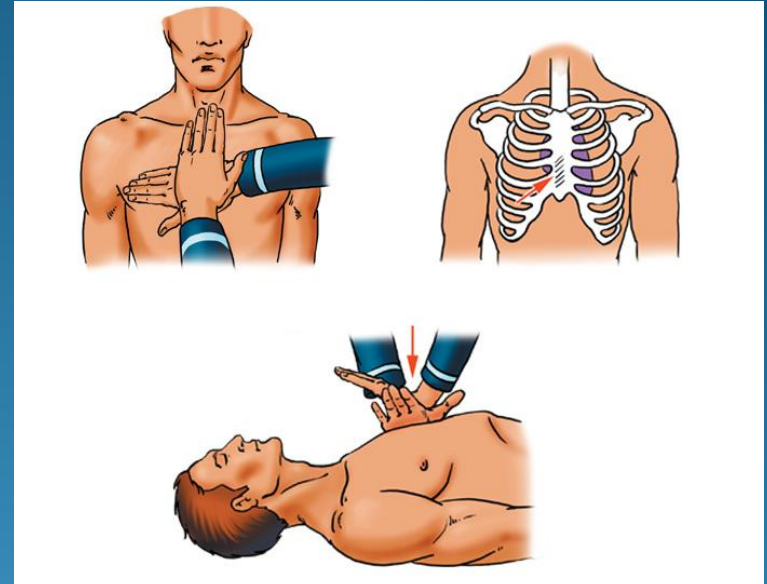
13. При наличии помощника заставь его вдуть воздух по твоей команде.

14. Повторяй циклы надавливания на грудину и вдуваний воздуха.

15. Следи, чтобы не западал язык

16. Реанимацию продолжай не менее 20 минут.

Помните, что при утоплении в холодной воде есть все шансы спасти человека как бы долго он не был на холоде, так как низкая температура отодвигает срок наступления биологической смерти. Поэтому и реанимацию ему необходимо проводить длительное время





# Если ноги свело судорогой

В условиях низкой температуры воды или от переутомления у пловца могут развиваться судороги в икроножных мышцах, мышцах бедра и кистей рук.

При судорогах в икроножных мышцах рекомендуется, пlying на спине, вытянуть ногу, которую свело судорогой, и потянуть пальцы стопы на себя. При судороге мышц бедра помогает сильное сгибание в коленном суставе и при этом еще прижать ступню руками к тыльной поверхности бедра.

При судорогах мышц пальцев рук нужно сжать руку в кулак и, вытянув из воды, сильно встряхнуть.



# Спасение тонущего с помощью ЛОДКИ

Отправляясь на лодке, следует захватить собой шест, палку, веревку или т.п., чтобы подать утопающему, если он не потерял сознание. Если в лодке только один человек, то лучше ему не прыгать в воду, иначе лодка, будучи неуправляемой, может быть отнесена течением.

Лодку нужно подводить к тонущему кормой или носом, но не бортом. Поднимать пострадавшего нужно с носа или кормы, т.к. при втаскивании через борт можно опрокинуть лодку.

Если в лодке есть второй человек, то оказывающий помощь, может удерживать утопающего в воде с кормы и буксировать утопающего, не поднимая его в лодку.



# Будьте внимательны на воде!

Водный простор манит прохладой и тайнами глубин, завораживает своей красотой и загадочностью. И в то же время эта среда крайне опасна и враждебна человеку.

Ежегодно в нашей стране на воде гибнет 12 – 13 тысяч человек, из них 3,5 тысячи детей. Такова печальная статистика.

Будьте внимательны на воде! Знайте и соблюдайте правила безопасности! Запомните! Находясь у воды, никогда не забывайте о грозящей опасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду.

