



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

# Як надати допомогу потопаючому?

Володіння прийомами і засобами надання допомоги людині, яка тоне, - винятково важлива спеціальна навичка. Особливо важливо це вміти робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів тощо). У цьому випадку потрібно вміти добре плавати, володіти прийомами надання домедичної допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Якщо ви добираєтесь до потопаючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та інше. Наближаючись, намагайтесь заспокоїти і підбадьорити плавця, який втратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

## Коротко техніка рятування потопаючого виглядає так:

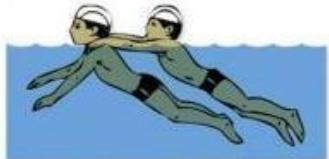
Підплівши до потопаючого, треба пірнути під нього і одним з прийомів захоплення (класичний - узвісивши за волосся), транспортувати до берега. У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільнійтесь і негайно пірнайте: інсінкт самозбереження змусить потопаючого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився під воду, не припиняйте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити навіть у тому випадку, якщо потопельник перебував у воді близько 6 хвилин.

Коли потерпілого дістали з води, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану.

### Що зробити, якщо людина тоне:

- Скористатися плавзасобами (човен, надувний матрац, автомобільна камера і т.д.)
- За відсутності плавзасобів до потопаючого слід плисти уздво, ут্�рюх
- Ті, хто залишився на березі, викликають "швидку допомогу"

### Дії:



Наблизившись до тонучого, лягніть йому, щоб він вхопився за ваше плече одією рукою і активно працювали ногами



Якщо ваші слова не допомагають, скопіть тонучого за волосся або обхопіть єднією рукою навколо ший, підведіть над водою обличча і тягніть на берег

### Перша допомога:

#### Потерпілій при свідомості

- Зняти мокрий одяг і переодягнути в суху білязну
- Тепло укутати
- Напоїти гарячим чаєм або кавою

#### Потерпілій у непрітомному стані



Видалити з дихальних шляхів і шлунку воду. Необхідно стати на одне коліно, потерпілого покласти животом на свою стегно, натискаючи на спину потерпілого, стискати його груди

Після того, як вода витече, потерпілого укласти на спину



Якщо нормальне дихання не відновилося, зробити штучне дихання



Очистити ротову порожнину від мулу і тварі



Якщо нормальне дихання не відновилося,

зробити штучне дихання

захоплення

По можливості, необхідно відразу викликати «швидку медичну допомогу» за номером **«103»**, а до її прибууття не припиняти спроб відновити дихання людини.

## **Витягнувши потерпілого із води, необхідно:**

- + швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям його черевом на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки очистити порожнину рота;
- + одночасно з очищеннем ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;
- + покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одягу, дитячий рятувальний круг тощо;
- + визначте наявність дихання протягом 5 секунд;
- + якщо воно відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом «з рота в рот»;
- + визначте наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
- + за його відсутності водночас із штучним диханням виконується непрямий масаж серця (на одне вдування робиться 5 масажних поштовхів, або на 3 вдування – 15 поштовхів, на грудну клітину (на груддину між ребрами в районі серця), і цей цикл повторюється знову;
- + разом із штучним диханням здійснюється нагрівання тіла розтиранням.

*Якщо «швидку медичну допомогу» дочекатись не вдалось, а стан потерпілого не покращується, то необхідно якнайшвидше, не припиняючи надання домедичної допомоги, доставити його до найближчої лікувальної установи.*

**Пам'ятайте: за будь-якої ситуації паніка - перший ворог безпеки!**



**Навчально-методичний центр цивільного захисту  
та безпеки життєдіяльності Вінницької області спільно  
з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації**