**Техника спасания утопающего**

Сам процесс спасения может стать опасным для спасающего. Дело в том, что тонущий человек впадает в панику, судорожно хватается за все, до чего может дотянуться и, в тоже время его мышление затуманено адреналином, из-за чего он может не реагировать на слова помощи.

Кроме того, не стоит забывать о том, что крайне важна в спасении скорость. Если кровообращение будет нарушено больше чем на 5 минут скорее всего будет поврежден мозг потерпевшего.

Чтобы снизить риск спасателю рекомендуется предпринять следующие шаги: Если тонущий в состоянии бороться за жизнь бросьте ему конец веревки, доску, любой плавающий предмет. Если же утопающий уже потерял силы или сознание проделайте следующее:

Максимально приблизьтесь к пострадавшему по берегу;

Снимите обувь и верхнюю одежду;

Выверните карманы – в них может скапливаться вода, затрудняющая движение;

Прыгните в воду и доплывите до утопающего;

Если пострадавший ушел под воду нырните и постарайтесь увидеть его, а если видимость плохая – нащупать;

Постарайтесь перевернуть его на спину;

В случае помех, вызванных рефлекторными движениями утопающего, освобождайтесь от захватов как можно быстрее. Это делается так:

Если Вас схватили за туловище или шею – обхватите тонущего за поясницу, а другой рукой оттолкните его голову, упираясь в подбородок;

При захвате за руку - выверните ее и выдергивайте из рук утопающего;

Если данные методы не помогают – наберите в легкие воздух и ныряйте;

Пострадавший попытается сменить захват, и Вы сможете освободиться;

Старайтесь действовать спокойно, и не проявляя лишней жестокости.

Транспортировать пострадавшего к берегу рекомендуется одним из следующих способов:

захватите ладонями голову пострадавшего сзади с обеих сторон за подбородок, гребите одними ногами;

просуньте свою левую руку под мышку его левой руки и захватите запястье его правой руки. гребите одной рукой и ногами;

одной рукой взяв пострадавшего за волосы и удерживая его голову над водой, положив на свое предплечье, гребите другой рукой и ногами.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

После того, как Вы вытащили пострадавшего на берег его нужно реанимировать. Для этого сначала помогите пострадавшему избавиться от воды во внутренних органах. Делается это так:

Встаньте на одно колено рядом с пострадавшим;

Положите его животом на колено и откройте ему рот;

Надавливая руками на спину и в район желудка, помогите воде вытечь.

Затем пострадавшему следует сделать искусственное дыхание и, при необходимости, непрямой массаж сердца:

Разденьте потерпевшего и положите его на спину;

Встаньте перед ним на колени. Голову пострадавшего удобнее всего положить на колени или какое-либо возвышение, например валик из одежды;

Наберите в легкие воздух, зажмите пострадавшему нос и, приблизив рот ко рту пострадавшего, выдохните;

Наиболее оптимальным вариантом будет один выдох в 4 секунды, то есть 15 выдохов в минуту;

Для того чтобы провести непрямой массаж сердца положите ладони друг на друга на грудь пострадавшего между сосками. В паузах между выдохами делайте по 4 ритмичных нажима. Давить на грудь нужно довольно сильно, так, чтобы грудина смещалась вниз примерно на 5 см.

Удобнее всего реанимировать захлебнувшегося вдвоем: один делает искусственное дыхание, а второй – массаж.