**Оказание первой помощи утопающему**

Главными причинами трагедий на воде остается: купание в состоянии алкогольного опьянения, купание в неустановленных и необорудованных для этих целей местах, несоблюдение элементарных мер безопасности на водоёмах, оставление детей без присмотра, а также отсутствие навыков оказания первой помощи пострадавшим.

Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям рекомендует соблюдать следующие правила, чтобы не стать пострадавшим на воде:

* воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этих целей водоёмах;
* избегайте купания в одиночку;
* не купайтесь в нетрезвом виде;
* не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна;
* не заплывайте за оградительные буйки;
* не уплывайте далеко от берега;
* не оставляйте детей у воды без присмотра.

Может оказаться и так, что у вас на глазах тонет человек. Две первоочередные задачи, стоящие перед вами: безопасное извлечение пострадавшего и вызов скорой медицинской помощи.

Заметив тонущего человека:

* сразу определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему;
* если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплавь, предварительно ободрив его криком.
* подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади, транспортировать к берегу;
* после того, как жертва будет доставлена на берег нужно проверить наличие дыхания и пульса.

**Если пострадавший находится в удовлетворительном состоянии:**

1. Следует аккуратно положить на жесткую сухую поверхность, опустив голову вниз.
2. Необходимо снять с тела тесную одежду и провести растирание руками либо полотенцем, затем укутать пострадавшего в теплое одеяло и напоить горячим питьем.
3. После оказания первой помощи следует в обязательном порядке доставить жертву происшествия в ближайшее лечебное учреждение.

**Если пострадавший находится без сознания**:

1. Необходимо приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.
2. Для того, чтобы удалить жидкость из легких, следует уложить пострадавшего на свое бедро животом вниз, предварительно согнув ногу в колене, после чего положить руки по бокам грудной клетки и выполнить несколько резких надавливаний на грудную клетку.
3. После этого жертву нужно перевернуть на спину и продолжить проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
4. По прибытию скорой помощи пострадавшего необходимо немедленно доставить в реанимационное отделение лечебного учреждения.

**Не забывайте, нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели! Будьте бдительны!**

**Единый телефон Спасения -112.**