**Оказание помощи терпящим бедствие на воде.**

Очень часто в жизни люди оказываются в таких ситуациях, в которых не знают как себя вести, а ведь от их действий порой зависит благополучие и даже жизнь человека. А так как мы живем непосредственно рядом с рекой, то чтобы быть полезным, а может быть и спасти человека, чем должен владеть каждый человек, умеющий плавать?

* Приходилось ли вам спасать утопающих?
* Какие знание и умение должен проявлять человек оказывающий первую помощь?
* Какие виды помощи терпящим бедствие на воде вы знаете?

Оказание помощи терпящим бедствие на воде подразделяется на оказание помощи уставшему пловцу и спасание тонущего. Также необходимо знать, как освобождаться от захватов тонущего и как делать искусственное дыхание.

**Оказание помощи уставшему пловцу**

**Способ первый**. Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.

**Способ второй**. В том случае, когда помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей (рис. 2). Спасающие плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.

**Спасание тонущего**

К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади.

Если сделать это невозможно, надо поднырнуть под тонущего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть тонущего спиной к себе. Этот прием применяют в случаях, когда пострадавший совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной тонущего, спасатель пропускает свою руку подмышку правой руки пострадавшего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

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.

**Способы транспортировки пострадавшего на воде**

При плавании с утопающим нельзя класть его на себя. Придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

**Приемы буксировки тонущего**

Приемы буксировки подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда утопающий спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук в случае сопротивления утопающего.

**Буксировка за голову**. Спасатель, вытянув руки, берет голову тонущего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы под нижней челюстью пострадавшего и приподнимает его лицо над поверхностью воды. Плывя на спине и работая ногами, спасатель транспортирует тонущего к катеру, шлюпке или к берегу.

**Буксировка с захватом подмышки**. Спасатель крепко подхватывает тонущего подмышки, и буксирует его с помощью ног.

**Буксировка с захватом под руку**. Приблизившись к тонущему сзади, спасатель быстро просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку тонущего. Затем берет его левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает спасаемого спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место. Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке спасаемого и буксировать его на большие расстояния.

**Буксировка с захватом выше локтей**. Спасатель обхватывает обе руки тонущего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину тонущего. За тем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку тонущего выше локтя и сильно прижимает тонущего к себе спиной. Захват можно производить и правой рукой, если спасатель плывет на левом боку.

**Буксировка с захватом за волосы или воротник**. Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать тонущего надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.

Выносить из воды пострадавшего удобнее с упором на плечи или на бедра. Достигнув берега, катера или шлюпки, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

Иногда в воде может оказаться несколько человек. Происходит это при авариях судов, малых плавсредств, разрушении причальных сооружений, мостов и в других случаях. В таких условиях спасение людей прежде всего требует строгой, реальной оценки положения. В первую очередь необходимо подать доски, бревна, шесты спасательные круги держащимся на воде, затем помочь людям, находящимся недалеко от берега. Тех, кто не может держаться на воде, спасают вплавь. Но при этом следует помнить, что спасать вплавь можно только по одному человеку.

Если на месте происшествия не оказалось врача или меди­цинской сестры (или они не успели подъехать), первую меди­цинскую помощь до их прибытия оказывает спасатель, предва­рительно оценив состояние пострадавшего. Основным условием успеха при оказании первой помощи является срочность ее оказания, знание и умение оказывающего первую помощь.

**Способы искусственного дыхания**

Существует несколько способов искусственного дыхания. Наиболее эффективны и доступны при восстановлении кровообращения и сердечной деятельности способы искусственного дыхания "рот в рот" и "рот в нос" с сопутствующим непрямым массажем сердца, так как выдыхаемый воздух содержит кислород, углекислый газ, нагретый до температуры человеческого тела.

Искусственное дыхание "рот в рот". После того как из дыхательных путей и желудка удалили воду и очистив рот пострадавшего, его кладут спиной на твердую основу-землю, пол. На многих спасательных станциях применяют специально изготовленную доску, разработанную медицинскими работниками спасательной службы Москвы.

Когда помощь оказывает один человек, он становится на колени сбоку у изголовья, одну руку кладет на шею пострадавшего, другую - на лоб и максимально запрокидывает ему голову назад.

Далее большим и указательным пальцами спасатель крепко зажимает ноздри пострадавшего, поддерживая рот полуоткрытым, и, сделав глубокий вдох плотно обхватывает губами его рот (через марлю платок), вдувая воздух в легкие. Если грудная клетка расширяется, значит воздух попал в легкие. Если не расширяется, спасаемый лежит ровно, а его язык падает назад, плотно закрывая вход в гортань, значит воздух в легкие не проходит.

Частота вдуваний взрослому человеку 12-14 в 1 мин, детям - 16-18. Выдох у пострадавшего произойдет пассивно, благодаря созданному повышенному давлению в легких, их эластичности и давлению грудной клетки. Поскольку у детей от и нос расположены близко, их можно одновременно плотно обхватить губами и вдувать воздух через легкие.

Искусственное дыхание "рот в нос". Спасатель запрокидывает голову пострадавшего и делает глубокий вдох, плотно обхватывает губами нос пострадавшего и вдувает в него воздух. Рот пострадавшего в это время закрыт.

Искусственное дыхание "рот в рот" или "рот в нос" должно сочетаться с непрямым массажем сердца.

**Непрямой массаж сердца**

Сердце человека расположено в грудной полости между грудиной и позвоночником. Надавливая на грудину, ее удается сместить по направлению к позвоночнику на 3-4 см. Сердце при этом сдавливается, кровь из его полостей поступает в сосуды малого и большого круга кровообращения. Когда давление на грудину прекращается, сердечные полости расправляются, вновь заполняясь кровью.

С помощью непрямого массажа сердца осуществляется искусственное продвижение крови по сосудам и долго поддерживаются функции организма. Кроме того, ритмичное надавливание на сердце стимулирует деятельность сердечной мышцы, способствуя ее кровоснабжению.

Перед массажем сердца пострадавшего кладут на твердую основу, в противном случае массаж не достигает цели, так как мягкая поверхность гасит толчки на грудную клетку и сердце не сдавливается в достаточной мере. Затем нащупывают нижний мягкий конец грудины; примерно на два пальца выше этого места вдоль грудины, кладут ладонь одной руки, а вторую располагают сверху под прямым углом. Пальцы сведены вместе и подняты, они не должны касаться грудной клетки пострадавшего. Спасающий может находиться справа или слева от спасаемого. Если пострадавший лежит на земле или низком месте, оказывающий помощь становится на колено.

Руки спасателя ритмично надавливают на нижнюю часть грудины. Толчки должны быть резкими, не слишком сильными, чтобы не повредить грудину, ребра и внутренние органы. При каждом надавливании грудина прижимается к позвоночнику на 3-4 см. Руки во время толчка нельзя сгибать в локтевых суставах. После толчка их расслабляют, не отнимая от грудины. При этом грудная клетка пострадавшего расправляется и кровь поступает к сердцу.

Непрямой массаж сердца взрослому человеку делается в строгом ритме: около 60 надавливаний за 1 мин (1 толчок в 1 с) или 5-6 надавливаний на грудину, а затем одно вдувание воздуха в рот (нос) пострадавшего. Можно делать 15 толчков на грудину и 2-3 вдувания воздуха. Детям 10-12-летнего возраста непрямой массаж сердца надо проводить одной рукой и делать 60-80 толчков в 1 мин. Во время искусственного вдоха толчки на грудину следует прекратить, иначе воздух не будет поступать в дыхательные пути и легкие.