**ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

*При судороге ног:*

* позовите находящихся поблизости людей на помощь;
* постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
* возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
* при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
* после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

*Вы захлебнулись водой:*

* не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
* прижмите согнутые в локтях руки к нижней части  груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
* затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
* восстановив  дыхание, ложитесь  на живот и двигайтесь к берегу;
* при необходимости позовите людей на помощь.

*Вы увидели тонущего человека:*

* привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
* спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
* если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади  и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
* если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
* не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
* при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
* при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте  на поверхность;
* если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

* При попадании жидкости в дыхательные пути:
* положите пострадавшего животом на согнутое колено;
* проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
* путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
* после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!**