

**Администрация Советского внутригородского района городского округа Самара**

**ПАМЯТКА**

**по спасению тонущего человека**

**Порядок действий пришедшего на помощь**

**Чтобы вытащить человека из воды, если он в сознании**, бросьте ему плавающий предмет — надувной мяч, доску, веревку и др., чтобы он мог схватиться за него и успокоиться. Таким образом, Вы сможете спокойно его вытащить.

**Если человек без сознания или обессилен:**

1. ***Будучи еще на берегу максимально приблизьтесь к тонущему***. Обязательно снимите свою обувь, лишнюю одежду (или хотя бы тяжелую), выверните карманы. Прыгните в воду и приближайтесь к утопающему.

2. ***Если человек уже ушел под воду***, нырните за ним и постарайтесь увидеть его или нащупать. ***Найдя человека, переверните его на спину***.

3. ***Если тонущий начал за Вас хвататься, быстро избавьтесь от его захвата***:

* если утопающий схватил Вас за шею или туловище, то обхватите его одной рукой за поясницу, а второй рукой оттолкните его голову, упираясь в подбородок;
* если схватил за руку, то выверните ее и выдергивайте из рук утопающего.

***Если такие методы не помогают избавиться от захвата, то наберите в легкие воздух и ныряйте, тонущий будет менять захват, и Вы сможете в этом время от него освободиться.***

Постарайтесь действовать спокойно и не проявляйте жестокости к утопающему.

***4. Транспортируйте тонущего на берег.***

Для этого существует несколько методов:

* находясь сзади, обхватите подбородок своими ладонями с двух сторон и

гребите к берегу ногами;

* просуньте свою левую руку под мышку левой руки тонущего, при этом, захватите своей левой рукой также и запястье его правой руки, гребите ногами и

одной рукой;

* возьмите своей рукой пострадавшего за волосы и положите его голову на свое предплечье, гребите ногами и одной рукой.

