

Первая помощь утопающему



Краткий алгоритм действий у воды
может спасти жизнь.

Почему школьникам важно знать правила безопасности у воды



Летом риск несчастных случаев возрастает на реках, озёрах, прудах и в бассейнах. Особенно опасны игры без присмотра, ныряние в незнакомом месте и переоценка своих сил.



Что происходит при утоплении

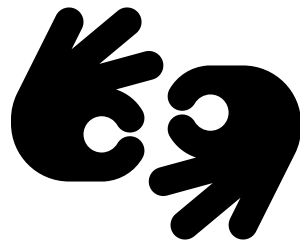


Признаки, что человек тонет



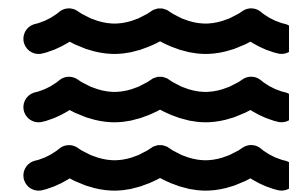
Нет крика о помощи

Тонущий человек часто не зовёт на помощь, потому что пытается вдохнуть и удержаться на поверхности.



Беспорядочные движения

Руки двигаются коротко и хаотично, а не широко и заметно, как это обычно показывают в кино.



Голова у поверхности

Голова может быть запрокинута назад, рот находится почти у воды, а глаза широко раскрыты и напряжены.



Внезапное исчезновение

Если человек неожиданно пропал из вида под водой, это тревожный сигнал, требующий немедленной реакции.

Безопасность спасателя

- Главное правило — не бросаться в воду без уверенности в своих силах. Сначала оценивают глубину, течение и наличие взрослых или спасателей рядом.
- Если можно помочь с берега, используют круг, верёвку, шест, доску или другой плавучий предмет. Так шанс спасти человека выше, а риск для помощника меньше.



Порядок действий у воды

Школьный алгоритм первой помощи при происшествии на воде

112

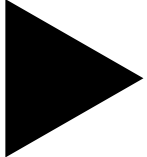
— единый номер экстренных служб, который нужно набрать сразу после обнаружения опасности на воде.

Сообщите место происшествия, что случилось, сколько пострадавших и дышит ли человек. Не прерывайте разговор раньше времени.

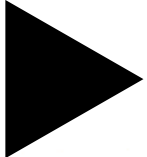
Как безопасно извлечь человека из воды

- ▶ Если пострадавший рядом с берегом или у края бассейна, его стараются удерживать на поверхности и быстро направлять к суше, не теряя контроля над ситуацией.
- ▶ Когда человек уже на берегу, его укладывают на твёрдую поверхность и убирают из зоны воды, чтобы обеспечить место для дальнейшей помощи.
- ▶ Если пострадавший без сознания, голову и шею держат ровно и аккуратно, не делая резких поворотов и не создавая лишней нагрузки.
- ▶ Важно не тянуть человека за конечности и не поднимать его рывком: движения должны быть осторожными, чтобы не ухудшить состояние.

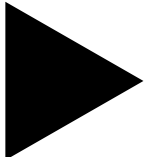
Проверка сознания и дыхания



Сначала громко обратитесь к человеку и слегка коснитесь его плеча. Отсутствие реакции — серьёзный сигнал, требующий немедленного перехода к следующему шагу.



Проверьте, движется ли грудная клетка и есть ли нормальное дыхание. На это отводится не более 10 секунд, чтобы не терять время.



Редкие судорожные вздохи, хрип или очень слабое дыхание не считаются нормой. В такой ситуации нужно сразу действовать по алгоритму первой помощи.

Если дыхания нет

Школьный алгоритм действий при отсутствии нормального дыхания после извлечения из воды

100–120

**нажатий в минуту обеспечивает
правильный темп сердечно-
лёгочной реанимации**

Такой ритм помогает поддерживать кровоток, пока не придут медики. Слишком медленные или редкие нажатия снижают эффективность помощи.

Что делать, если человек начал дышать



Устойчивое боковое положение

Если дыхание восстановилось, пострадавшего аккуратно укладывают на бок. В таком положении язык не перекрывает дыхательные пути, а возможная рвота легче выходит наружу.

Наблюдение и защита от холода

Человека нужно укрыть и не оставлять одного. За ним постоянно наблюдают, не разрешают вставать и ждут взрослых или медиков, даже если состояние кажется лучше.

Частые ошибки при помощи утопающему

Ошибка	Почему это плохо
Тянуть за голову	Травма шеи
Переворачивать вниз	Не помогает
Давать еду	Риск удушья

Сравните неверные действия и правильный вывод: что делать нельзя и на что нужно опираться в первую очередь.

Главная цель — не «убрать воду», а быстро восстановить дыхание, вызвать 112 и не прекращать наблюдение до приезда помощи.

Школьный курс ОБЗР; памятки по первой помощи и безопасности на воде

Особенности помощи ребёнку



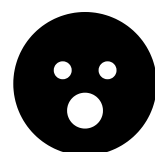
Состояние ухудшается быстрее

У ребёнка запас сил меньше, поэтому нехватка кислорода и воды в дыхательных путях опаснее. Помощь нужна сразу, без ожидания, даже если он выглядит относительно бодрым.



Кашель и слабость — тревожные признаки

После попадания воды в дыхательные пути возможны кашель, сонливость, вялость и бледность. Эти признаки требуют наблюдения и, при ухудшении, повторного вызова экстренной помощи.



Мнимое улучшение не гарантирует безопасность

Если ребёнок быстро пришёл в себя, это не повод успокаиваться. Симптомы могут вернуться позже, поэтому за состоянием продолжают следить и не оставляют его одного.



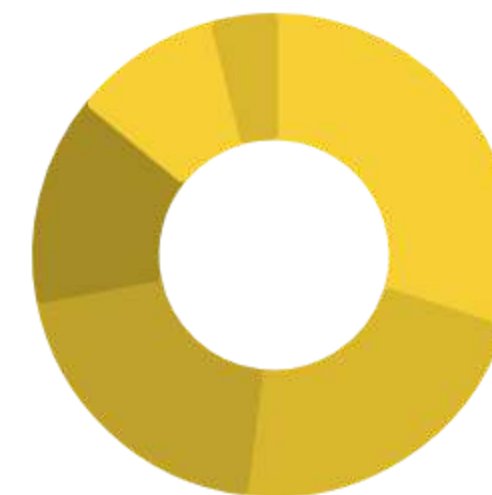
Нужен контроль взрослых

Детям особенно важно оставаться рядом со взрослыми после происшествия. Взрослый замечает изменение дыхания, помогает согреться и вовремя вызывает 112 при повторном ухудшении.

Где риск выше всего

На открытой воде опасность усиливают течение, холод и плохая видимость. В бассейне риск ниже, но только при соблюдении правил и присмотре взрослых.

Самые опасные ситуации связаны не с местом само по себе, а с отсутствием контроля, неизвестными условиями и переоценкой своих сил.



Иллюстративная сравнительная оценка по материалам МЧС России и школьного ОБЗР

Что делать до приезда врача

Сразу после спасения

Проверьте, дышит ли пострадавший, и не оставляйте его без наблюдения. Если дыхание изменилось или исчезло, снова зовите взрослых и вызывайте 112.

Согреть и защитить

Уберите мокрую одежду, накройте человека сухим пледом или вещами и не допускайте переохлаждения. Холод после воды может быстро ухудшить самочувствие.

Следить за признаками ухудшения

Обращайте внимание на кашель, слабость, сонливость, посинение губ и повторную потерю сознания. Эти признаки нельзя игнорировать, даже если сначала стало лучше.

Передать медикам

Когда приедут врачи, кратко расскажите, что произошло и как менялось состояние. До их прибытия продолжайте наблюдать и помогайте только безопасными действиями.

Как снизить риск утопления заранее



Берег без сюрпризов

Летом ребята выбрали только оборудованный пляж с обозначенной глубиной и взрослыми рядом. Они не лезли в незнакомое место и держались там, где можно быстро выйти на берег. Именно такая привычка снижает риск беды.



Не спорь с водой

На берегу друзья решили устроить толчки и заплывы наперегонки, но взрослый остановил игру. В воде шутки легко превращаются в опасность, особенно если течение сильное или рядом нет наблюдающего человека.



Жилет на воде

На прогулке на катамаране один мальчик надел спасательный жилет, хотя сначала считал это лишним. Позже все увидели, что именно такая защита помогает не уйти под воду после случайного падения.

Памятка первой помощи по порядку

Шаг	Действие
1	Заметь беду
2	Позови взрослых
3	Вызови 112
4	Проверь дыхание

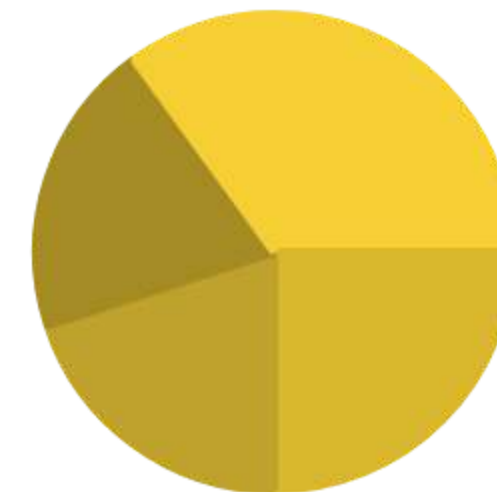
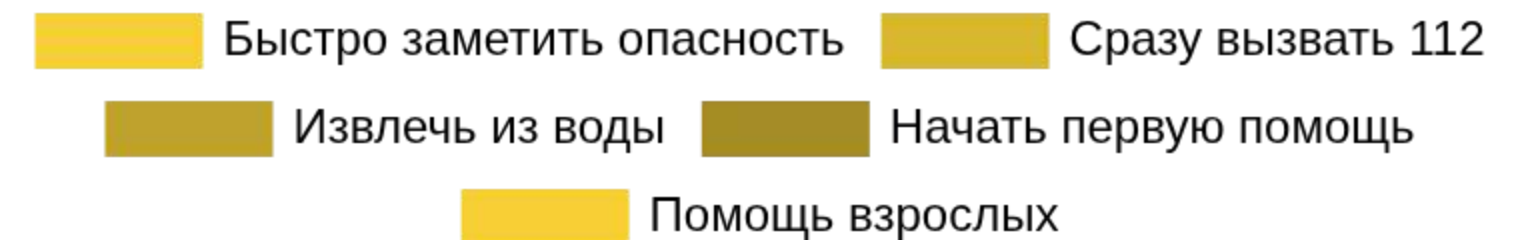
Соблюдайте порядок действий без лишних пауз: сначала безопасность, потом вызов помощи и проверка дыхания.

Последовательность важнее скорости отдельных действий: сначала исключают опасность для себя, затем вызывают помощь и только после этого переходят к реанимации.

Что помогает спасти жизнь быстрее всего

Даже простые действия оказываются полезными только тогда, когда они начинаются без промедления и выполняются спокойно, по порядку.

Чем раньше замечена беда и начаты действия, тем больше шансов предотвратить тяжёлые последствия и дождаться медиков в стабильном состоянии.



Иллюстративная оценка по школьному алгоритму первой помощи и рекомендациям по безопасности на воде

Три правила, которые нельзя забывать

Первая помощь утопающему требует спокойствия, внимания и чёткой последовательности. Если помнить о собственной безопасности, сразу звонить 112 и быстро проверять дыхание, можно действительно помочь до приезда взрослых и врачей.

