



МЧС России

112

ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ  
ПОМОЩЬ



# + ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



**ЕСЛИ ТОНУВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ:**

- 1 Очистить полости рта и носа от ила и тины
- 2 Удалить из дыхательных путей и желудка воду  
*встать на одно колено,  
пострадавшего положить животом на свое бедро,  
надавливая на спину пострадавшего, сжимать  
его грудную клетку*
- 3 После того как вода вытечет,  
уложите пострадавшего на спину
- 4 Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни,  
приступите к сердечно-легочной реанимации



## ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак

## ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине

## ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя



Что делать?

# Судороги

во время



купания



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,  
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ **ЧП**  
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь  
терпящим бедствие с соблюдением  
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ

в летний период





МЧС России

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ

БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ

в летний период



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,  
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ **ЧП**  
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь  
терпящим бедствие с соблюдением  
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ

в летний период

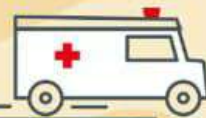




МЧС России

03

ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ  
ПОМОЩЬ



# + ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



**ЕСЛИ ТОНУВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ:**

- 1 Очистить полости рта и носа от ила и тины
- 2 Удалить из дыхательных путей и желудка воду  
*встать на одно колено,  
пострадавшего положить животом на свое бедро,  
надавливая на спину пострадавшего, сжимать  
его грудную клетку*
- 3 После того как вода вытечет,  
уложите пострадавшего на спину
- 4 Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни,  
приступите к сердечно-легочной реанимации





Если видите тонущего, немедленно зовите:  
**«НА ПОМОЩЬ!»** – окружающих и спасателей

При наличии лодки или средств спасения,  
воспользуйтесь ими для помощи утопающему



Если умеете хорошо плавать,  
попытайтесь самостоятельно  
добраться до тонущего



Обхватите утопающего сзади за плечи  
и постарайтесь избежать судорожных  
попыток ухватиться за вас

Если утопающий находится без сознания,  
плывите с ним к берегу, взяв рукой под  
подбородок таким образом, чтобы его  
лицо постоянно находилось над водой

Попросите  
находящихся  
поблизости людей  
вызвать скорую  
помощь

Вынесите утопающего на берег

Немедленно приступайте к оказанию  
первой помощи

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ

