**РЯТУВАННЯ ТА НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ НА ВОДІ**

Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, хвора або поранена, а також людина, яка опинилась в холодній воді або випадково впала у воду. Якщо не допомогти цій людині, вона може загинути. Про те, що людині потрібна допомога, можуть свідчити такі ознаки:
• спроба плисти не призводить до просування вперед;
• на обличчі з'являється вираз відчаю;
• людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
• хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла;
• людина намагається наблизитись до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;
• потопаюча людина хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатись плисти;
• подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;
• тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

*Рятування потерпілих: Прийняття рішення*
У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Огляд місця події із метою виявлення реальної та потенційної загрози відіграє у такому випадку важливу роль. Слід розуміти, що потопаюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Навіть якщо це дитина, чи дорослий потопаючий, вони можуть учепитись у вас мертвою хваткою та будуть тягнути вас під воду навіть тоді, коли вони перебувають уже під водою, але ще не знепритомніли. У такому разі ви не тільки не допоможете, але і самі можете потонути. Ось чому, допомагаючи потопаючому, ніколи не підходьте до нього близько спереду. Слід приближатись до потопаючого спереду, тримаючи поперед себе рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник і таке інше). Тому потрібно швидко оцінити обставини і прийняти найбезпечніше рішення.

 *Способи надання допомоги потопаючому*

Завжди розпочинайте із самого простого, а у разі невдачі перед тим, як приступити до більш ризикованих дій, краще подумайте, як зменшити ризик.
Словесний метод
Перебуваючи у безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопаючому, що і як він має робити, підбадьорюйте його словами, намагайтесь заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради.
Метод дистанційної подачі рятувальних засобів та витягання
Якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (краще рятувальний круг), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього вірьовку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину. Якщо ви знайшли вірьовку, то один кінець її закріпіть на плавзасобі або за береговий предмет, а інший - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопаючому. Перед витягуванням потопаючого станьте так, щоб у вас була гарна опора або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб ви самі не впали у воду і потопаючий не потягнув вас за собою.
Вхід у воду на мілководді
Якщо нещастя трапилось на мілководді, можливо ви зможете наблизитись до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтесь однією рукою за яку-небудь опору, наприклад причал (кущ, гілку дерева), та протягніть довгу жердину потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки.
Використання човна
Спробуйте наблизитись до потопаючого на човні так, щоб кинути йому який-небудь плаваючий предмет або простягнути жердину. Якщо човен невеликий, подавати жердину треба з носа або з корми, щоб при підтягуванні потопаючого човен не перекинувся. Якщо човен такого розміру, що можна на нього взяти постраждалого, підходити до потерпілого також потрібно носом або кормою, щоб при витягуванні його у човен, човен не перекинувся. Ніколи не стійте на човні на повний зріст під час рятування потопаючого.
Рятування уплав
При наближенні до потопаючого уплав, слід тримати поперед себе будь-який плаваючий предмет (краще рятувальний круг), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутись. Підтримуйте із ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьорюйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами у той час, коли за допомогою плаваючого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.
Буксирування потерпілого
При буксируванні вплав потерпілий може бути не у змозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитись за вас руками. Тому потрібно буксирувати його на якомога більшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитись від його спроб вхопитись за вас руками. Спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його самому, якщо маєте такий досвід. Якщо ви не маєте нічого під руками, намагайтесь підпливти до нього ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас. Коли це не вдасться, спробуйте розвернути його спиною до себе, схопивши його лівою рукою за ліву руку якщо можливо, вище ліктя і різким рухом розвернути його спиною до себе і захопити його зігнутою у лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи його лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, одночасно спробуйте умовити його допомагати своїми ногами вам плисти. При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось схопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддалитесь від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомоги потерпілому.
Серцево-легенева реанімація
Утеплення - одна із форм механічної асфіксії, що розвивається у результаті попадання рідини у дихальні шляхи або внаслідок ларингоспазму і припинення дихання чи з зупинкою серця в результаті психічної (страх) і рефлекторної (удар об воду, холодовий шок) дії. Невідкладна допомога повинна бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

 Витягши потерпілого із води, необхідно:
• швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям його черевом на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водорослів;
• одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;
покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одежі, дитячий рятувальний круг тощо;
• визначте наявність дихання протягом 5 секунд;
• якщо воно відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом "з рота в рот";
• визначте наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
• за його відсутності водночас із штучним диханням виконується непрямий масаж серця (на одне вдування робиться від п'яти до п'ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітину /на грудину між ребрами в районі серця/), і цей цикл повторюється знову;
• разом із штучним диханням здійснюється нагрівання тіла розтиранням.
Добре тренований рятувальник починає робити штучну вентиляцію легенів методом "із рота в рот" або "із рота в ніс" під час доставки потерпілого до катера або на берег.
Одночасно із наданням допомоги необхідно викликати "швидку медичну допомогу" або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до лікарні.

**Увага! Правила безпеки на воді!**

1.Не переоцінюйте своїх сил. Не нехтуйте засобами перестороги (буйки, сітки, перегородки, попереджувальні знаки). Не запливайте без страхування далеко від берега, на швидку течію, небезпечні місця, хоч як би ви добре не плавали. Запливши далеко від берега, людина стомлюється, її охоплює паніка. Буває, вона навіть втрачає свідомість від переляку.
2. Ні в якому разі не плавайте на шляху руху катерів, пароплавів, човнів і т.п.
3. Ніколи не входьте у воду стрибком із берега, якщо ви заздалегідь не пересвідчились, що вода у цьому місці достатньо глибока і в ній немає твердих предметів. Дітям, як і дорослим, купатись можна тільки у спеціально відведених місцях – пляжах, де немає ям та водоворотів.
4. Не пустуйте на воді. Нічого доброго немає в нерозумних „жартах”, коли переважно підлітки притоплюють силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.
5. Перед входом у воду розігрійтесь вправами на суші. Однак пам’ятайте, що у воду входити сп’янілим і надто розпашілим не можна, в таких випадках потрібно трохи охолонути та заспокоїтись.
6. Не купайтесь і не плавайте одразу після вживання їжі. Це можна робити лише через дві години.
7. Категорично забороняється входити у воду як дорослим, так і підліткам після вживання алкогольних напоїв. Дуже часто вони тонуть, втрачаючи самоконтроль.
8. Якщо, перебуваючи у воді, ви відчуваєте озноб, вийдіть із води, обітріться, розігрійте себе вправами на суші.
9. Ніколи не плавайте при недугах, навіть найлегших.
10. Під час купання пильнуйте, по можливості, за тим, що роблять ваші товариші і, в разі необхідності, надавайте їм посильну допомогу.
11. Ніколи не „розігруйте” товаришів, вдаючи, ніби ви захлинулися і тонете.
12. Ніколи не купайтеся наодинці. На березі хтось повинен стежити за вами.
13. Небезпечно також пірнати на значну глибину без акваланга. Нестача кисню викликає втрату свідомості. Ризикують і ті, хто користується несправним підводним обладнанням.
14. Якщо діти забажали покататися на човні, необхідно переконатися в його справності і з’ясувати, чи є в ньому рятувальні засоби. Під час таких прогулянок рекомендуємо суворо дотримуватись правил поведінки у човні.
15. Якщо ви вирішили відпочити біля води, то повинні розумно дозувати сонячні ванни. Це дозволить уникнути перегрівання тіла.
16. Всім треба пам’ятати, що в місцях відведених для купання, забороняється прати білизну, купати тварин, купатися особам, які мають шкіряні захворювання. Виконуйте ці правила самі і вимагайте, щоб їх дотримувалися ваші товариші.
Оскільки нещасні випадки на воді трапляються доволі часто, слід добре знати, як рятувати утопаючого і надати йому першу допомогу.