



Администрация города Ростова-на-Дону  
Управление по делам гражданской обороны  
и чрезвычайным ситуациям  
информирует:



## КАК СПАСТИ ТОНУЩЕГО

Если нет рядом спасательного средства, бросьте тонущему человеку закрытые пустые пластиковые бутылки, бревно, доску. Ободрите его криком, что вы идете на помощь.



### ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ

Подплывите к тонущему сзади, схватите его сзади за волосы или подмышки, транспортируйте его к берегу.

Если ему удалось схватить вас, ныряйте, и он вас отпустит.

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Вытащите пострадавшего на берег, поверните ему голову на бок, быстро очистите рот и нос пальцами.

Положите пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав на спину, выплесните ему воду из желудка и дыхательных путей.

Уложите его на спину, расстегните ему одежду (если он одет).

Встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего, нажатием на подбородок раскройте ему рот, ноздри закройте рукой, сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и силой выдохните воздух.



Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

**В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ  
«103» ИЛИ «112»**