**Спасение утопающего**

**Первое, о чем нужно помнить: подплывать близко к тонущему опасно.**

В панике человек, который изо всех сил цепляется за жизнь и ищет хоть какую-нибудь точку опоры, может начать хватать вас за руки или за голову, и тогда под воду могут уйти уже двое, — предупреждает врач профилактической медицины Минского городского клинического центра психиатрии и психотерапии Леонид Мелешко.

Поэтому лучший выход — позвать на помощь, кинуть тонущему веревку, надутый матрас или спасательный круг. Если есть кому вас подстраховать и вы рискнули подплыть близко, изловчитесь обхватить тонущего сзади руками за подмышки.

Транспортировать пострадавшего нужно так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого наклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем нажмите на спину несколько раз.

Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

