**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:**

1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот; сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца: одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест; надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить; через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний.

6. Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца

7. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрейшего восстановления кровообращения.

8. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).