1) Убедиться в безопасности ситуации

2) Просим девушку с телефоном вызывать скорую помощь по громкой связи, она должна сообщить место происшествия, что произошло, сколько пострадавших, их возраст, что с ними; самому сказать в трубку, какая помощь оказывается: СЛР для женщины 44 года и мужчины 56; Попросить девушку самой не класть трубку и дождаться подтверждения, что вызов принят.

3) Начинаем оказывать первую помощь женщине 44 лет.

Зовем обоих парней, чтобы они увидели, как делать СЛР; потом парень-сын (который физически развит)отправится делать СЛР своему отцу, а парень 17 лет сменит меня при проведении СЛР женщине, потому что делать это в течение 20 минут до приезда скорой помощи одному и тому же человеку физически сложно.

Итак, у женщины явные признаки утопления: посинение кожных покровов, остановка дыхания и сердечной деятельности. Вытаскиваем ее на ровную сухую поверхность, убираем тугую одежду. Пульс, сознание, дыхание отсутствуют. Переворачиваем пострадавшую лицом вниз и опускаем голову так, чтобы она оказалась ниже уровня таза (например, кладем грудью себе на колено, голову вниз). Очищаем рот от инородных предметов и резко надавить на корень языка, пытаясь вызвать рвотный рефлекс и тем самым очистить дыхательные пути. При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды, тины, инородных предметов из дыхательных путей и желудка. Поскольку нет дыхания и сердечной деятельности, немедленно приступаем к реанимационным мероприятиям: искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Начинаем с 5 спасительных вдохов, а потом чередуем 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами. Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Не прекращать СЛР до прибытия скорой помощи. При физической усталости попросить парня 17 лет продолжать надавливания вместо себя.

4) Как только парень-сын понял, как делать СЛР, отправляем его оказывать первую помощь отцу. У отца мог случиться инфаркт на фоне перенесенных переживаний, есть характерные признаки: схватился за сердце и потерял сознание. Отца уложить на спину на твердую ровную поверхность, расстегнуть одежду, препятствующую [свободному дыханию](https://yandex.ru/health/pills/product/svobodnoe-dyhanie-39930?parent-reqid=1605270430684805-1338049368737421879100110-production-app-host-man-health-3&utm_source=portal&utm_medium=turbo_articles&utm_campaign=yamd_crosslinks&utm_content=link_from_turbo_articles_to_pills) (галстук, воротник, ремень и так далее) и приступаем к СЛР, поскольку пульса, дыхания и сознания нет. Чередуем 30 надавливаний с 2 вдохами. Не прекращать до прибытия скорой помощи, при усталости попросить смениться. Если есть, можно дать таблетки аспирина или нитроглицерина.

5) Еще осталась девочка-сестра 16 лет, у нее пепельный цвет лица и рвота. Эти признаки указывают на шоковое состояние. Отправляем к ней девушку 17 лет для моральной поддержки. При отсутствии повреждений уложить на спину, приподнять ноги, повернуть голову на бок для оттока рвотных масс. Если у девушки с собой была вода, то предложить ее.