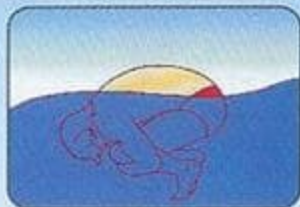


## ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ, ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



"Поплавок"



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец



Ложа на спине

## ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Спасательный круг



"Конец Александра"



Весло или шест



Спасательные шары

Иллюстрации: С.В. Шенников

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ГО И ЧС ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

ПРИ ВЫНУЖДЕННОМ  
АВТОНОМНОМ  
СУЩЕСТВОВАНИИ  
В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

**ПАМЯТКА**  
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ

г. Тюмень

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ тел. **01**

**ЗАПОМНИ!** Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

### ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



Заплывать за буйки и ограждение



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



Устраивать игры с захватом частей тела

### ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКОЙ НЕДОПУСТИМО



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

Перед плаванием на лодке убедиться:

- в исправности лодки;
- в наличии спасательных средств

### ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь легким испугом.

**ЗАПОМНИ!** Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать только сзади и лучше в ластах.
- Захватывать за волосы или за ворот одежды.
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.

**ВТОРОЙ ЭТАП** - действия спасателя на берегу. В том случае, когда из воды извлекают уже бездыханное тело и пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни.

**ЗАПОМНИ!** На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.

### ПРИЕМЫ ЗАХВАТА УТОПАЮЩЕГО



За волосы



Под мышками



За голову

### ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего - над водой.