

### ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ



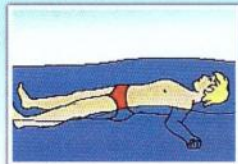
Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



«Поплавок»

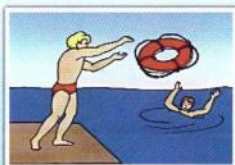


Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

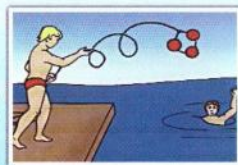


Лежа на спине

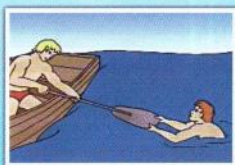
### ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



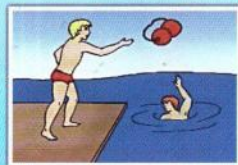
Спасательный круг



«Конец Александрова»



Весло или шест



Спасательные шары



Управление по делам ГО и ЧС  
Администрации города Сургута

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

## ПАМЯТКА

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ

г. Сургут



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

### ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО



Плавать 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.

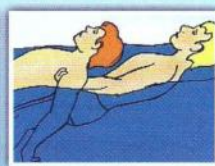
### ПРИЕМЫ ЗАХВАТА УТОПАЮЩЕГО



За волосы



За голову



Под мышками

#### Главное требование при транспортировке к берегу:

- быстрота движения; - рот и нос утопающего над водой