

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

### **1. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ВЕСНОЙ.**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

*Лед прочный и лед непрочный.* Прочным льдом считается прозрачный лед с голубоватым или зеленоватым оттенком при толщине до 12 см. При оттепели, изморози и дожде лед обычно покрывается водой, а затем вода замерзает. При этом лед становится белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать не следует. Если температура воздуха выше 0°C держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед не надежен. Переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому переходить можно только там, где разрешен переход и имеются указатели входа с берега на лед, вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Это важно помнить особенно при приближении весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким.

#### ***1.1. НАВОДНЕНИЯ.***

Независимо от причин возникновения наводнения влекут за собой затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, наносят урон здоровью людей или даже приводят к их гибели.

Наводнения занимают в мире первое место по числу создаваемых ими стихийных бедствий и второе – третье место по числу жертв.

Избавиться от наводнений практически невозможно, но в силах людей уменьшить потери от них.

#### ***1.2. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ.***

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и паводка и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки, местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с

соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавательных средств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа.

Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

## **2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. В теплую летнюю погоду купание доставляет большое удовольствие, но на воде происходят и трагические случайности. Одна из главных причин - неумение плавать, неумение держаться на воде, купание приносит пользу лишь при разумном его использовании. Здоровые дети школьного возраста могут купаться при температуре воды: 20—21 градус. Увеличивать время пребывания в воде следует постепенно: с 3—5 до 10—15 минут.

Температура воды	+20°	+17°	+14°
Допустимое время пребывания в воде	40 мин.	15 мин.	Купание не разрешается
Перерыв между заходами в воду	1 час	1,5 часа	

### ***НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!***

- *купаться можно только в разрешенных местах;*
- *нельзя находиться, играть в тех местах, откуда можно упасть в воду.*

### ***ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ В ВОДУ.***

*При внезапном падении вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия.*

### ***КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ.***

1. *Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.*
2. *Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.*
3. *Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.*

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Перевернув голенищами вниз, зажмите их подмышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.
5. Добирайтесь вплавь до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

- *нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;*
- *не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;*

### **2.1 ЕСЛИ ВЫ ЗАПУТАЛИСЬ В ВОДОРОСЛЯХ.**

Как только почувствуете, что к ногам начали липнуть водоросли, мешая плыть, не останавливайтесь и не барахтайтесь на месте, беспорядочно перебирая ногами, - вы запутаетесь еще больше.

1. Резко отталкивайтесь обеими ногами, постарайтесь освободиться.
2. Если сразу это сделать не удалось, трите поочередно одной ногой о другую, скатывая с них водоросли.
3. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею.
4. Освободившись, плывите осторожно, стараясь меньше шевелить ногами, пока не минуете опасного места.

### **2.2. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАВСРЕДСТВАМИ И ЛОДКОЙ.**

Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега, они могут и лопнуть.

- *не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;*

Если во время отдыха вы решили покататься на лодке, то следует соблюдать правила поведения при пользовании лодкой:

- нельзя пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых; брать в лодку детей, не достигших 7 лет; прыгать в воду и купаться с лодки; сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки; кататься в вечернее и ночное время; подставлять борт лодки параллельно идущей волне; кататься около шлюзов, плотин, плотов; останавливаться около мостов и под мостами.

### **2.3. ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ.**

В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.

1. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности воды продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

- *заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении.*

*Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.*

Ваши действия:

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямите ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте это сделать руками.
5. В крайнем случае, растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого пробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

*Длительное плавание может вызвать усталость.*

Ваши действия:

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину или расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимите вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

- *нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.; нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;*
- *если вы подплывете близко к судну, вас может затянуть под винты;*
- *нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;*

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу.

#### **2.4. ЕСЛИ ВЫ ЗАПЛЫЛИ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА.**

- не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу;
- с приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше;
- как только волна уйдет, расслабляйтесь и ждите следующую.

Для продвижения вперед используйте также технику «скольжения по волнам». Она состоит в следующем:

1. Следите через плечо за приближением очередной волны.
2. Когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите голову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя.
3. Добравшись таким образом до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из под вас.
4. Оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

#### **2.5. ЕСЛИ ВАС ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ.**

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попад в такое течение, не пугайтесь, пусть оно вас несет. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась.

Тогда поворачивайте и плывите к берегу. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

### **3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД.**

С наступлением холодов, когда начинают замерзать реки, озера, пруды на скользкую поверхность льда устремляется молодежь.

Приятно ведь, едва касаясь ледяной глади, птицей промчаться на коньках или с крутого берега на саночках скатиться на лед, да так, чтобы дух захватило. Где уж тут думать об опасности!

Излюбленное занятие некоторых - мчаться по первому неокрепшему еще льду, наслаждаясь тем, что лед прогибается, трещит. Особенно неосторожны бывают дети в возрасте от 8 до 12 лет.

Не всегда считаются с опасностью провала на льду и взрослые люди. Нередко возвращаясь с работы или направляясь к знакомым, стремясь сократить путь, они переходят реку напрямик и оказываются в опасной ситуации.

### **3.1 ТОЛЩИНА И ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА.**

Чтобы без риска можно было находиться на льду, он должен быть прочным, иметь определенную толщину. Установлено, что переход одиночных пешеходов по льду возможен при толщине льда не менее 5 см. Большой группе людей можно переправляться по льду при толщине в 7 см., но каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга. Для переправы грузовых машин и гужевых повозок толщина льда должна быть не менее 20-25 см.

### **3.2 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ.**

С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах, прудах нельзя использовать лед для катания и переправ, - молодой лед вначале бывает тонкий, непрочный и не выдерживает тяжести человека.

Во льду образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить. Кроме того, в местах замерзания веточек, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И если такие места запорошил снег, то катающийся или проходящий в этих местах человек неизбежно попадет в беду.

Прежде чем кататься на льду и при его переходе нужно убедиться в его прочности.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек не может получить помощи и утонет.

Следует быть осторожным там, где есть или появилось быстрое течение, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша. Одно неосторожное движение - и можно провалиться под лед.

Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытых снегом. Идти лучше по уже протоптанным дорожкам, причем поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров.

Не менее опасно также ходить и кататься на льду поодиночке в ночное время, особенно в незнакомых местах.

При необходимости перехода по льду внимательно следите за товарищем, чтобы вовремя оказать ему помощь. При перевозке небольших по величине, но

очень тяжелых грузов по льду следует класть их на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

### **3.3 ПАДЕНИЕ В ПОЛЫНЬЮ.**

*Может случиться так, что в этот момент поблизости никого не окажется и вам придется выбираться самостоятельно.*

**Ваши действия:**

1. Не паникуйте. Дышите как модно глубже и медленнее.
2. Делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.
3. Не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела.
4. Продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками.
5. Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.
6. Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела; он может снова провалиться, и вы с головой окупаетесь в воду.
7. Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками.
8. Выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги.
9. Ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекачивайтесь в сторону берега.
10. Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом добираться до ближайшего теплого помещения.

## **4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД.**

### **2.4.1 ЗИМНИЙ ЛЕДОСТАВ. ОПАСНЫЕ МЕСТА НА ЛЬДУ.**

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой немало возникает опасных для катания и переправ мест.

К ним относятся:

- майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий;
- проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

Наиболее прочен чистый прозрачный лед, образовавшийся от замерзания поверхностного слоя льда. Ребята любят устраивать зимой на льду катки. Нужно помнить, что каток необходимо устраивать при толщине льда не менее 10-12 сантиметров, а если каток рассчитан на массовое катание – 25 сантиметров.

Крепость льда зависит от температуры воздуха. Утром и днем он не такой прочный, как вечером. Особенно опасен лед во время оттепели. Нельзя ступать на лед, не убедившись в его крепости. Надо помнить, что лед крепче у берега: его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность, быстрое течение воды, где бьют ключи или впадает в реку ручей. Очень осторожным следует быть в местах примыкания льда к берегу. Здесь лед, как правила, менее прочен и в нем могут быть трещины. Это, в первую очередь, касается тех ребят, которые любят кататься на санках и лыжах с крутого берега с выездом на лед. Прочность льда надо всегда проверять. Прежде чем ступить на лед, посмотрите, нет ли поблизости проложенной тропы или свежих следов, лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить путь, так, чтобы избежать опасных мест. Передвигаться по льду следует не спеша, просматривая дорогу впереди, а в сомнительных местах определяя состояние льда ударами крепкой палкой. Нельзя проверять прочность льда ударами ноги. Особая осторожность нужна после снегопадов, когда под слоем снега не видны трещины, полыньи, проруби.

Замерзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах. При этом крепление лыж лучше расстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро их сбросить. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук. Если водоем пересекает группа, расстояние между пешеходами должно быть не менее 5 м.

#### ***4.2 РЫБНАЯ ЛОВЛЯ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД.***

На водоем можно отправляться только в том случае, если толщина льда не менее 5—6 см, и непременно с товарищем. С собой необходимо иметь пешню, лучше остроконечную, поскольку только ею можно определить толщину льда. Чтобы разминуться с бедой, достаточно пунктуально соблюдать выработанные опытом правила поведения на зимней рыбалке: не делать вперед и шага, не проверив прочность льда пешней; не удаляться далеко от других удильщиков; не приближаться к топлякам, сваям, камышам и остаткам другой растительности, устью притока, крутому берегу, в который ударяет речная струя. Самый прочный лед — прозрачный, над ямами он кажется темным, слегка прогибается, но не рушится. Но если впереди темное пятно, а следов пребывания человека не видно — такое место может означать выход подводного родника. Лед здесь очень тонкий, и от такого места следует отойти подальше. Белый, ноздреватый лед, смерзшийся со снегом, менее прочен, такие места следует обойти или предварительно проверить пешней. При температуре воздуха от нуля до минус 10 С лед толщиной 4-6 см выдерживает одиночных рыболовов, располагающихся на расстоянии 2-3 м друг от друга, а при толщине 8-15 см он уже способен выдерживать группы людей, располагающиеся на расстоянии 10 м. Особо опасен первый лед с выпавшим на него снегом. Если вы вышли на тонкий лед и он начинает трескаться или оседать, немедленно остановитесь, перехватите пешню или ледоруб посередине, отойдите назад скользящими ногами по ранее пройденному пути, а затем следуйте в другом направлении или вернитесь на

берег. Не подходите близко к зарослям камышей, осоки, к затопленным кустам — около них лед бывает обычно тоньше. В середине зимы на водоемах устанавливается прочный лед, покрытый толстым слоем снега. Но проблема безопасности не снимается, особенно на реке. Там, где течение преодолевает какое-то препятствие (перекат, валун), струя ускоряет движение и протачивает самый толстый лед. В это время также требуется соблюдать осторожность, чтобы не попасть в старые лунки, прикрытые снегом. На водоемах, в которых производится промысловый лов рыбы, часто встречаются большие проруби для установки сетей, и рыболов может провалиться, если они не обозначены ветками.

#### ***4.3 ЛОВЛЯ НА ВЕСЕННЕМ ЛЬДУ.***

Не менее опасен для рыболова-любителя хрупкий весенний лед. С наступлением оттепелей он становится тоньше и слабее прежде всего в местах с густой подводной растительностью, в устьях ручьев рек и около самого берега, поросшего тростником и камышом. Во время ночных заморозков снег, перемешанный с водой, замерзает. Образуется сравнительно крепкий наст. Но днем под воздействием лучей солнца лед теряет свою прочность. В этом и состоит опасность весеннего льда — рано утром по нему можно идти смело, а после полудня он становится хрупким и ненадежным. Поэтому при выходе на весенний лед берите с собой широкие доски, чтобы вечером сойти по ним со льда на берег. Отправляйтесь на рыбалку, тщательно к ней подготовившись. Не имеет смысла перегружаться лишними вещами, берите только необходимые снасти, походное снаряжение и еду.

### **5 СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ ЛЮДЕЙ НА ВОДОЕМАХ.**

#### ***5.1. СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.***

Спасение человеческой жизни на воде задача архиважная потому, что время на спасение человека иногда измеряется не минутами, а секундами. Спасательные средства различают следующих видов: экстренные, превентивные и длительного пользования.

Экстренные спасательные средства применяются, когда человек упал за борт и ему нужно продержаться на воде, пока не подойдет помощь. К ним относятся: спасательный круг или спасательный конец Александра. (Приложение 3, с.33)

К превентивным спасательным средствам относятся спасательные пояса, нагрудники и жилеты. Они одеваются заранее: при катании на водных лыжах, гидроцикле, при посадке в лодку детей или пассажиров, не умеющих плавать, а также когда судно находится в аварийном состоянии. При покупке спасательных жилетов, особенно для детей, обратите внимание, чтобы был свисток и воротник, который позволил бы, особенно ребёнку поддерживать лицо под углом 45 градусов к поверхности воды. Этих спасательных средств должно быть столько же, сколько и людей. (Приложение 3, с. 33)

К спасательным средствам длительного использования относятся спасательные лодки и плоты. Эти средства подбираются в зависимости от возможного количества пассажиров и экипажа.

### **5.2. СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ УТОПАЮЩИМ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА. КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ?**

- Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах.
- Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи и вовсе прекращаются.

#### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.
2. Если лодки нет, добирайтесь до тонущего вплавь.

#### **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩЕМУ БЕДСТВНИКЕ НА ВОДЕ**

##### **Буксировка с поддержкой под мышки**

Спасатель поддерживает тонущего под мышки и буксирует его, плывя на спине.



##### **Буксировка за волосы**

Схватить тонущего одной рукой за волосы или ворот и плыть любым способом, стараясь удерживать голову пострадавшего над водой.



##### **Буксировка с захватом выше локтей**

Взять сзади обе руки тонущего, оттянуть их назад, просунуть свою левую (правую) руку под мышку, провести её за спиной тонущего, взять за другую руку выше локтя и буксировать, плывя на боку.



### **5.3 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СПАСЕНИИ УТОПАЮЩЕГО.**

1. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждение организма. Следует только снять обувь и вытащить все из карманов.
2. Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примите специальные приемы освобождения:
  - Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.
  - Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

- Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.
- В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко ухватите его за плечи.
- Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

#### ***5.4 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА БЕРЕГУ.***

1. Если тонувший не дышит, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание методом «рот в рот». Очистите ему пальцем полость рта, запрокиньте его голову и начинайте вдвухать в него воздух, зажав его нос двумя пальцами.
2. Когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок.
3. Когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укыв чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь.

#### ***5.5 СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ ЛЮДЕЙ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА.***

Если все же человек провалился в воду, он должен звать на помощь, сохраняя спокойствие, действовать самостоятельно. Нужно немедленно раскинуть широко руки по кромкам льда, не делать резких движений, опираясь грудью и руками на кромку льда, попытаться выползти на прочный лед и ползти к берегу. Если на ваших глазах на льду провалился человек, немедленно крикните, что идете на помощь.

#### ***СПАСЕНИЕ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД.***

##### ***Ваши действия:***

1. Подбирайтесь к пострадавшему ползком, распластавшись на льду.
2. Бросьте ему конец веревки или протяните конец палки. На конце веревки следует сделать петлю, чтобы он продел в нее руку.
3. Крикните пострадавшему, чтобы он постарался лечь горизонтально и отталкиваясь ногами, держась одной рукой за веревку или палку, а другой разбивая перед собой лед.
4. Начинайте осторожно подтягивать его к себе.
5. Если удастся быстро найти широкую доску, подведите ее под грудь пострадавшему, чтобы он мог лечь на нее, ухватившись руками. После этого вам легко будет его вытащить.
6. Если у вас нет никаких подручных средств и лед достаточно крепок, подползите к краю полыньи и попытайтесь вытащить пострадавшего за руки и одежду.

***Самое главное*** - сохранять хладнокровие, потому что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. Вместе с тем активно

действовать необходимо сразу же, пока еще не промокла одежда, не замерзли в холодной воде руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. 10-15 минут пребывания в ледяной воде опасно для жизни. Оказать немедленную помощь человеку, оказавшемуся в опасности - благородный долг каждого гражданина.

#### ***5.6 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА БЕРЕГУ ПРОВАЛИВШЕМОУСЯ ПОД ЛЕД.***

Вытянув пострадавшего на берег, первым делом проверьте, дышит ли он. Если нет, сразу же начинайте делать искусственное дыхание. Если дышит, то накиньте на него какую-нибудь сухую одежду прямо поверх мокрой и как можно быстрее доставьте его в теплое помещение. Если он не в состоянии идти самостоятельно, попробуйте прямо на месте растереть ему ноги. Если это не помогает, тащите его волоком. Оказавшись в тепле, сразу же переоденьте его в сухую одежду, при необходимости растерев обмороженные места (желательно спиртом). Если до ближайшего помещения слишком далеко, разводите костер прямо на месте. Высушите на нем одежду пострадавшего, дав ему что-нибудь из своих вещей. Если он сильно обморожен, растирайте его спиртом или снегом.