



# ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ

вологодская областная организация «восвод»



## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО



**Если** вы вынуждены спасать утопающего в одиночку, в первую очередь подумайте о том, как сохранить себя. Это может звучать жестоко, но не забывайте о том, что, если вы сами утоните, вам уже никого не удастся спасти.



**Подплывать** к утопающему нужно незаметно, сзади. Захватив утопающего, его нужно буксировать к берегу или ближайшему плавающему предмету: бую, бревну и т.д.



**Если** тонущий заметил подплывающего, надо нырнуть и приблизиться к нему под водой. Затем ладонью правой руки следует толкнуть его левое колено, захватив его правую ногу и, повернув тонущего к себе спиной, буксировать его к берегу.



**Если** приходится подплывать к утопающему спереди, то за 2-3 метра до него надо опуститься под воду, захватив его туловище или ноги, с одновременным толчком вверх повернуть спиной к себе.



**Если** на помощь приближается лодка, необходимо удерживать утопающего на поверхности воды до ее подхода. Если утопающий опустился на дно, надо нырнуть, найти его, взять как можно удобнее и, оттолкнувшись ногами от дна, всплыть вместе с ним на поверхность.



**При** буксировании утопающего к берегу надо следить, чтобы при этом рот и нос тонущего не погружались в воду. Его надо обхватить ладонями, закрывая уши и не сжимая шею.



**Плыть** к плавательному средству или берегу можно любым способом, но ровно, спокойно. При сопротивлении спасаемого надо просунуть спереди правую(левую) руку под его правую(левую) руку, захватить за спиной его другую руку и плотно прижать к себе. Плывая на левом боку, надо грести левой рукой, на правом - правой рукой.

**8-921-839-99-96**



# ВОДА СРЕДА ЖИЗНИ!



вологодская областная организация «восвод»

## СОВЕТЫ ОТДЫХАЮЩИМ

**СОВЕТ №1** - КУПАТЬСЯ ЛУЧШЕ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ, КОГДА СОЛНЦЕ ГРЕЕТ, НО НЕТ ОПАСНОСТИ ПЕРЕГРЕВА

**СОВЕТ №2** - ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ НИЖЕ 17-19 ГРАДУСОВ

**СОВЕТ №3** - ПЛАВАТЬ В ВОДЕ МОЖНО НЕ БОЛЕЕ 20 МИНУТ, ПРИЧЕМ ЭТО ВРЕМЯ ДОЛЖНО УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ПОСТЕПЕННО С 3-5 МИНУТ

**СОВЕТ №4** - НЕЛЬЗЯ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ОЗНОБА. ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СУДОРОГИ, ПРОИЗОЙТИ ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ, ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

**СОВЕТ №5** - ЛУЧШЕ ИСКУПАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПО 15-20 МИНУТ, А В ПЕРЕРЫВАХ ПОИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ, БАДМИНТОН

**СОВЕТ №6** - НЕ ВХОДИТЬ, НЕ ПРЫГАТЬ В ВОДУ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ. ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ СОСУДЫ СИЛЬНО РАСШИРЕННЫ ДЛЯ БОЛЬШОЙ ТЕПЛООТДАЧИ. ПРИ ОХЛАЖДЕНИИ В ВОДЕ НАСТУПАЕТ РЕЗКОЕ РЕФЛЕКТОРНОЕ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ, ЧТО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ОСТАНОВКУ ДЫХАНИЯ

**СОВЕТ №7** - НЕ ВХОДИТЬ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ. АЛКОГОЛЬ БЛОКИРУЕТ СОСУДОСУЖАЮЩИЙ И СОСУДОРАСШИРЯЮЩИЙ ЦЕНТР В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

**СОВЕТ №8** - НЕ ЗАПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО, ТАК КАК МОЖНО НЕ РАССЧИТАТЬ СВОИХ СИЛ. ПОЧУВСТВОВАВ УСТАЛОСТЬ, НЕ НАДО ТЕРЯТЬСЯ И СТРЕМИТЬСЯ, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ДОПЛЫТЬ ДО БЕРЕГА. НУЖНО «ОТДЫХАТЬ» НА ВОДЕ. ДЛЯ ЭТОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАУЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ НА СПИНЕ. ПЕРЕВЕРНУВШИСЬ НА СПИНУ И ПОДДЕРЖИВАЯ СЕБЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ЛЕГКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ, ВЫ СМОЖЕТЕ ОТДОХНУТЬ

**СОВЕТ №9** - ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕМ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ С НИМ БОРОТЬСЯ. НАДО ПЛЫТЬ ВНИЗ ПО ТЕЧЕНИЮ, ПОСТЕПЕННО ПОД НЕБОЛЬШИМ УГЛОМ, ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ

**СОВЕТ №10** - НЕ ТЕРЯЙТЕСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПОПАЛИ В ВОДОВорот. НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ ПОБОЛЬШЕ ВОЗДУХА В ЛЕГКИЕ, ПОГРУЗИТЬСЯ В ВОДУ И, СДЕЛАВ СИЛЬНЫЙ РЫВОК В СТОРОНУ, ВСПЛЫТЬ