

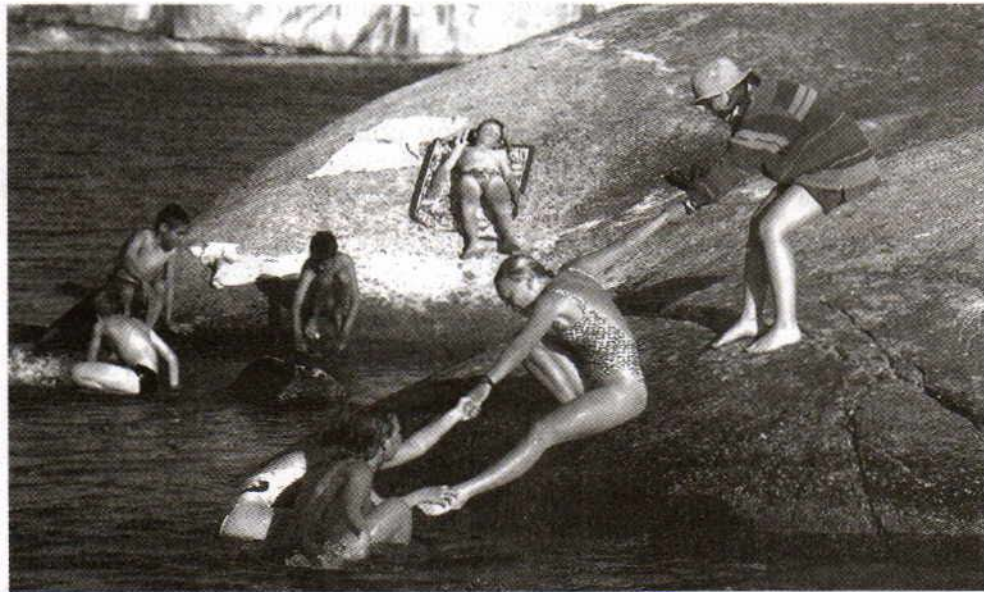
3. Чем опасно наводнение? Какие существуют рекомендации населению по безопасному поведению при угрозе и во время наводнения?
4. Какие существуют меры безопасного поведения человека на замерзших водоемах?
5. Что должен знать каждый пассажир, поднявшись на борт морского или речного парохода?

## Задание

На основе вашего личного опыта и из информации, полученной из различных источников (книги, периодика), сформулируйте правила безопасного поведения на воде в различных жизненных ситуациях.

### 3.2. Безопасный отдых на водоемах

Многие современные города и населенные пункты расположены на берегах рек, озер или морей. Во многих есть пруды, водохранилища и др.



В жаркую погоду лучший отдых — на берегу водоема

С давних пор человек использовал воду рек и озер в своем хозяйстве и быту.

Эта вода в процессе ее промышленного использования загрязняется различными химическими веществами, становится непригодной для использования человеком и сбрасывается в реки и озера, загрязняя их. Поэтому в черте города и вблизи него вниз по течению вода в реках не пригодна для питья, а в некоторых местах опасна даже для купания.

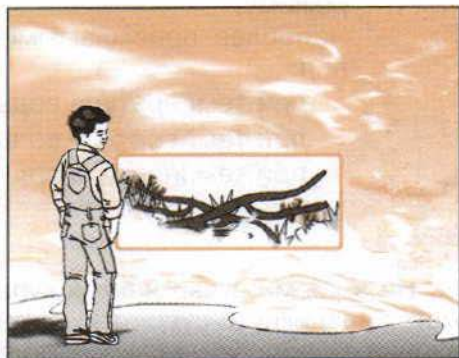
Летом в жаркую погоду лучший отдых — на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что не во всех местах можно купаться. Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

### **Запомните!**

Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоемах проверена и не представляет опасности для здоровья и где купание разрешено.

## **Правила безопасного поведения на воде, знание и соблюдение которых уменьшает возможность несчастных случаев**

Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, то необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском. Прежде чем войти в воду, нужно внимательно обследовать акваторию, примыкающую к берегу: не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки. Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов. Нужно присмотреться к воде. Если она не спокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.



Перед входом в воду обследуйте акваторию

## Внимание!

После того, как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать. В воду нужно входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах. Даже если это место накануне считалось безопасным для прыжков, то за ночь могло принести корягу или кто-то мог что-то сбросить в воду.

Для того чтобы ваш отдых на воде не обернулся трагедией, независимо от водоема (море, река, озеро, пруд) и места купания (пляж, бассейн, незнакомый водоем) необходимо знать и соблюдать ряд *общих правил поведения на воде во время купания.*

### Это должен знать каждый

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18—19 °С, температура воздуха — 20—25 °С.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания — ясная безветренная погода, температура воздуха — 25 °С и более.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 °С градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что организм должен приспособиться к новому температурному режиму.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С — 6—8 мин;
- при температуре воды 20 °С — 10—12 мин;
- при температуре воды 24 °С — 15—20 мин.

Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Судорожные сокращения мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служат причиной несчастных случаев.

## Запомните!

Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе за пальцы стопы. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

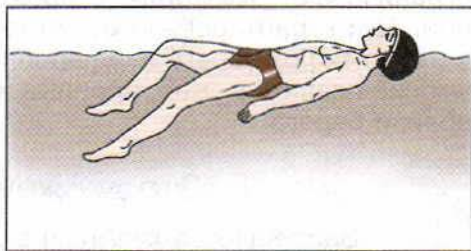
Если продолжительное время чувствуется озноб, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обернуться полотенцем и после этого можно загорать.

Нельзя входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширены для большой теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.

При купании надо стараться не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться как можно скорее доплыть до берега. Надо уметь «отдыхать» на воде. Лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Бывает так, что вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову, что поможет лучше откашляться.

Если вас захватило течением и понесло в незнакомое место, нельзя поддаваться панике. Сохраняя хладнокровие, не надо плыть против течения, иначе можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению вниз, постепенно под небольшим углом приближаясь к берегу.



«Отдыхать» на воде следует в положении «лежа на спине»

## Внимание!

Никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, то нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Плавая при волнении и водной поверхности, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже его.

## Запомните!

Очень опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений!

Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п.

Нырять можно только там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

Нельзя плавать за ограничительные знаки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной. Там гарантировано отсутствие водоворотов и т. д. Не надо плавать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

## Это должен знать каждый

Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения. Если пароход идет против течения реки, то плывущего может затянуть под судно.

Не следует плавать на надувных предметах. Плавание на них опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Стоит отвлечься на несколько минут — и берег оказывается вне пределов досягаемости. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удастся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

Особой осторожности требует купание с маской, трубкой и ластами. Нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.



Объекты, вблизи которых купаться запрещено: пристань, плотина, пароход, катер, причал

Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Ребята старшего возраста порой могут «подшутить» над товарищем: хватать за ноги в то время, когда тот плавает, окунуть его с головой, держать под водой и т. п. Подобные шутки могут привести к трагическим последствиям. Проводить игры следует на небольшой глубине. Во время игр на воде ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы бедствия типа: «Я тону, на помощь!» Это нервнрует окружающих, отвлекает от работы дежурных спасательных постов, которые обязаны в каждом подобном случае спешить на помощь. Имитация несчастного случая может привести к тому, что окружающие, привыкшие к ложным сигналам, не придут на помощь тому, кто по-настоящему будет захлебываться и тонуть.

Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить ему на помощь.

Нельзя оставлять у воды младших братьев и сестер. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности — главное условие безопасности на воде.

## Водные походы и обеспечение безопасности на воде

В походах по рекам, озерам, морям и водохранилищам удачно сочетаются элементы познания окружающей природной среды, активного отдыха и оздоровления организма.

*Водный туризм* доступен практически каждому здоровому человеку. В то же время водный туризм является одним из наиболее сложных видов туризма и подготовка к водным путешествиям имеет ряд своих особенностей. Учащиеся отправляются в такие походы со старшими или руководителем.

В самом простом походе турист-водник должен уметь хорошо плавать, собирать и ремонтировать туристское судно, правильно упаковывать, размещать и защищать от ветра продовольствие и снаряжение; правильно садиться и сходить с судна, грести и управлять им, подходить, причаливать к берегу и отваливать (отходить) от берега. Турист-водник обязан хорошо знать и распознавать препятствия, встречающиеся на водных маршрутах, владеть приемами их преодоления. Турист-водник должен уметь применять различные способы самостраховки и взаимной страховки.

### Запомните!

**Основная цель страховки — как можно скорее поднять из воды на берег или на страхующее судно пострадавший экипаж и вытащить аварийное судно.**

Основные опасности в водном туризме связаны с особенностями водной среды. Вода обладает большой теплоемкостью, что может привести при низких температурах к быстрому и опасному для жизни переохлаждению человека, попавшего в воду. Кроме того, всегда существует опасность утонуть.

### Внимание!

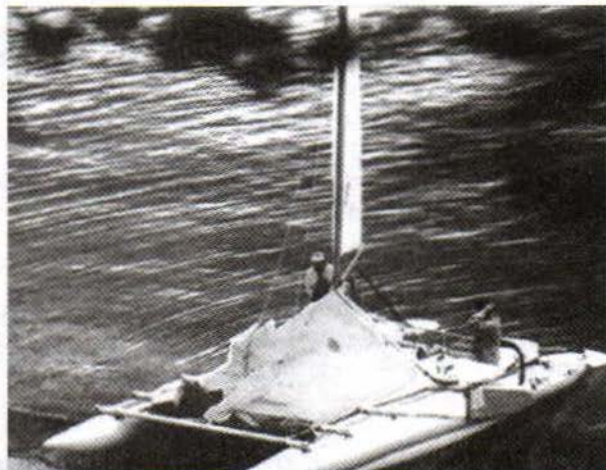
**Путешествие на воде требует от участников похода высокой дисциплины, соблюдения правил поведения на маршруте, а также точного и быстрого выполнения команд руководителя.**

Для водного туризма используют различные виды легких гребных судов, наиболее распространены байдарки, катамараны и надувные лодки. Используются также шлюпки, долбленки, плоскодонки и суда местной постройки.

Большинство туристов-водников совершают свой первый поход на корпусно-разборной байдарке. Это судно наиболее подходит для приобретения начальных навыков плавания и управления судном, умения ориентироваться на реке, распознавать препятствия.

#### *Подготовка к водному путешествию*

Если для водного путешествия будет использована деревянная лодка местной постройки, то необходимо взять с собой все, что может потребоваться для ее ремонта: смолу, паклю, гвозди, топор, ножовку по дереву, отвертку, клещи, деревянный молоток и др.



Слева вверху — надувная лодка, слева внизу — байдарка, справа — катамаран



## Это должен знать каждый

В водном туристском походе туристам необходимо соблюдать ряд *основных правил обеспечения безопасности*.

- Документы и деньги должны быть упакованы в непромокаемый мешок, который необходимо постоянно держать при себе в застегивающемся кармане трусов или повесить его на шею.
- Запас спичек, сухой спирт хранить в пластмассовых (металлических) емкостях с закручивающимися крышками.
- Палатку, спальные принадлежности, запасную одежду, белье, продукты, боящиеся влаги, держать в мешках из полиэтилена.
- Спасательные круги должны быть надуты и уложены: в лодке в носовой части поверх багажа, в байдарке на носовой палубе или за спинами гребцов; спасательные жилеты надеты и приведены в рабочее положение.
- При путешествии на лодках под основную массу вещей используется носовая часть лодки. Продукты рекомендуется держать в ящиках. Костровые и спальные принадлежности целесообразно укрепить вдоль бортов изнутри. Погрузку вещей в лодку производят, когда лодка уже на воде.

## Организация и безопасность похода

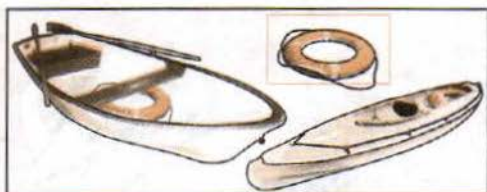
При посадке нельзя прыгать в лодку, необходимо входить на судно с кормы по очереди и сразу занимать свои места. После посадки гребцы вставляют уключины, а в уключины весла и кладут их по бортам. Рулевой, оттолкнув лодку на свободную воду, занимает свое место.

В походе судно должно находиться в зрительной и голосовой связи с идущими спереди и сзади.

### Внимание!

**Крик на воде должен означать одно: «Терпим аварию!»  
Во всех других случаях — это грубейшее нарушение дисциплины.**

Подходя к берегу, рулевой разворачивает лодку против течения и направляет ее под малым углом к берегу. По команде рулевого гребцы кладут весла по бортам, а рулевой, используя скорость лодки,



Спасательные круги в лодке и на байдарке

Находясь в шлюпке, при сильном солнечном облучении защищайте голову и открытые участки тела

подводит ее к берегу, забивает кол и привязывает (швартует) к нему лодку. Туристы встают по очереди, забирают весла и выходят на берег.

## Возможные аварийные ситуации в водном походе

*Судно перевернулось на свободной волне.* В этой ситуации туристы, идущие впереди потерпевшего судна, ловят уплывшие вещи, а потерпевшие действуют по обстановке. Если место мелкое, то они немедленно должны поставить лодку на киль (перевернуть в исходное



Увлекательное путешествие по горной реке. На всех гребцов надеты спасательные жилеты



Судно перевернулось. Команда хватается за края лодки и плывет к берегу



Спасение тонущего с лодки через нос или корму

положение), вынести ее на берег, извлечь из воды утонувшие вещи и просушить их. Если авария случилась на глубине, то группа должна вначале отогнать судно к мелководью.

*Судно перевернулось на пороге.* Команда перевернувшегося судна хватается за края лодки и плывет к берегу. Команды судов, находящиеся впереди, вылавливают вещи, уплывшие с перевернувшейся лодки.

*Спасение тонущего.* Если возникает необходимость в спасении тонущего с лодки, то нужно подойти к нему носом или кормой. После этого один из находящихся в лодке, лежа на носу или на корме и зацепившись ногами за скамейку (банку), помогает тонущему подняться в лодку. Вытаскивать тонущего с борта не следует, так как в этом случае лодка может перевернуться.

При оказании помощи утопающему с байдарки необходимо подать ему спасательный круг, весло, конец веревки для буксировки и вывести его на мелкое место.

В заключение отметим, что отдых на воде очень привлекателен и полезен для здоровья, но пользоваться этим благом надо с умом, чтобы приятное не обернулось несчастьем.

### Это должен знать каждый

Напомним *основные правила, которые должен знать и соблюдать каждый, кто любит активный отдых на воде:*

- для купания лучше пользоваться оборудованным пляжем, а если его нет, то постоянным местом для купания, постоянно проверяя его с точки зрения обеспечения безопасности;
- научиться плавать и отдыхать на воде;

- реально оценивать свои возможности держаться на воде (перерывы в плавании снижают ваши возможности. Помните это, когда хотите заплыть подальше);
- не ходить купаться в одиночку, помощь всегда может пригодиться;
- научиться пользоваться спасательными средствами, в том числе и подручными;
- научиться оказывать само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.

## Вопросы



1. Во всех ли водоемах можно купаться?
2. Какие критерии определяют вашу безопасность при купании в различных водоемах?
3. Почему не рекомендуется плавать на надувных предметах (матрацах, камерах и др.)?
4. Какие меры безопасности следует соблюдать во время водного похода?
5. Перечислите возможные аварийные ситуации в водном походе и рекомендации по безопасному поведению.

## Задание

На основе вашего личного опыта и с учетом рекомендаций сформулируйте основные правила личной безопасности на воде во время купания в различных водоемах с учетом условий купания и ваших возможностей. Выводы запишите в дневник безопасности.

### 3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде

Происшествие на воде всегда неожиданно. Оно может случиться во время купания или занятий плаванием в открытом водоеме или бассейне.

При несчастном случае надо как можно скорее помочь тонущему. Действовать следует оперативно, решительно, без суеты.

Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их по каким-либо причинам нельзя применить (нет лодки, а человек тонет вдали от берега и ему нельзя бросить спасательный круг, шары и др.), тонущего необходимо спасти вплавь.

#### Внимание!

Заметив утопающего, нужно быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный вариант спасения.

Если рядом нет лодки, а потерпевший находится вдали от людей, то необходимо добежать по берегу до ближайшего к тонущему месту, на ходу снимая с себя одежду и обувь. Затем войти в воду и плыть с учетом скорости течения.

При сильном течении следует бежать вдоль берега с расчетом опередить тонущего и только после этого войти в воду.

Прыгать в воду, тем более головой вниз, в незнакомом месте нельзя. Это опасно для жизни спасателя!



Если пострадавший погрузился в воду, то необходимо нырнуть и найти его. Если потерпевший лежит на дне, то, приблизившись к нему, следует захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды.

Спасательный инвентарь на оборудованном пляже на специальном щите, который находится недалеко от воды

Заметим, что простейший спасательный инвентарь для оказания помощи терпящим бедствие на воде (спасательные круги, шары, метательная веревка конструкции Александрова, багры, спасательные нагрудники, пояса, жилеты и др.) располагают в местах массового купания или обучения не умеющих плавать на специальных щитах недалеко от воды.

**Спасение жизни — важнейший вид прикладного плавания, которым необходимо владеть каждому человеку, умеющему плавать.**

## Освобождение от захватов

При приближении к тонущему человеку необходимо нырнуть и под водой подойти к нему со стороны спины, что поможет избежать захвата тонущим спасателя.

Но каждый спасатель должен владеть способом освобождения от захватов тонущего человека.

Захваты могут быть самыми неожиданными — за две руки, за одну руку, за туловище, за шею, спереди и сзади. **Спасателю необходимо помнить, что при любом захвате погружение под воду способствует освобождению от него, так как тонущий не будет стремиться остаться над водой.** Если же этот прием не позволит освободиться от захвата, то следует применить болевой прием и болевой прием в сочетании с погружением.

### Это должен знать каждый

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка внутрь — в сторону больших пальцев потерпевшего или, упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.

При обхвате руками шеи спасателя спереди ему нужно, захватив локти тонущего, послать их вверх и быстро опуститься под воду. Если же тонущий обхватил шею спасателя сзади, то нужно, захватив верхнюю руку тонущего одной рукой за запястье, а другой за локоть, поднять руку потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь на глубину.

При захвате туловища вместе с руками спереди надо, резко разводя свои руки в стороны, погрузиться в воду (уйти в глубину). Так же следует действовать и при захвате сзади. Если же тонущий захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, то следует упереться руками в

подбородок и оттолкнуться руками и ногой от тонущего. При подобном захвате сзади нужно, захватив большие пальцы тонущего, развести их в стороны и погрузиться в воду. Независимо от того, какой был захват и каким способом от него освободились, спасателю нельзя терять из виду пострадавшего. Во всех случаях тонущего следует повернуть к себе спиной, удерживая за руку.

Если спасатели оказывают помощь терпящему бедствие на воде с лодки, то его лучше вытаскивать с кормы, чтобы не перевернуть судно.

## Способы транспортировки пострадавшего

Для транспортировки пострадавшего спасателю необходимо обладать хорошей физической подготовкой и свободно владеть спортивными способами плавания.

Основными требованиями к способам транспортировки являются быстрота передвижения с утопающим и обеспечение ему дыхания.



Буксировка тонущего за подбородок



Буксировка тонущего с захватом под мышками

При плавании с утопающим нельзя класть его на себя. Следует придать ему более горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда утопающий спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук в случае сопротивления утопающего.

**Буксировка за голову.** Спасатель, вытянув руки, берет голову тонущего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью пострадавшего, и приподнимает его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами способом «басс», спасатель транспортирует тонущего к берегу.

**Буксировка с захватом под мышками.** Оказывающий помощь крепко подхватывает пострадавшего под мышки и буксирует утопающего, пlying на спине при помощи ног.

**Буксировка с захватом под руку.** Приблизившись к тонущему сзади, спасатель быстро просовывает свою левую (правую) руку под правую (левую) руку тонущего. Затем берет его за левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает спасаемого спиной к себе и буксирует в безопасное место.

Плывание на боку, когда свободны одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке спасаемого и буксировать его на большие расстояния.

**Буксировка с захватом выше локтей.** Оказывающий помощь обхватывает сзади обе руки утопающего за локти, стягивает их сзади, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину утопающего. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку тонущего выше локтя и сильно прижимает тонущего к себе спиной. Спасатель буксирует утопающего брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами. Этот способ рекомендуется для плавания с утопающим, оказывающим сопротивление.

**Буксировка с захватом за волосы или воротник.** Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать тонущего надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.



Буксировка тонущего с захватом под руку



Буксировка тонущего с захватом выше локтей



Буксировка тонущего с захватом за волосы



### *Буксировка при оказании помощи уставшему пловцу.*

Способ первый. Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.

Способ второй. Спасатель плывет к уставшему пловцу со стороны его ног. Пловец ложится на спину и кладет свободно выпрямленные руки на плечи спасающего. Ноги уставшего пловца широко раздвинуты, чтобы не мешать движению рук и ног спасателя. Плывая брассом на груди, спасатель толкает вперед уставшего человека, но так, чтобы рот и нос постоянно находились над поверхностью воды.

Способ третий. В том случае, когда помощь оказывают два спасателя, уставший пловец располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей. Спасающие плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.

В заключение необходимо обратить ваше внимание на одну, но не менее важную деталь при спасении — вынос потерпевшего из воды. Подплыв к берегу и встав на дно, спасатель удобно захватывает тонущего под руки, осторожно приподнимает его и, передвигаясь спиной вперед, вытаскивает на берег, укладывает на ровном месте на одеяло или другую подстилку. После чего сразу же приступает к оказанию первой медицинской помощи.

### **Внимание!**

Если на месте происшествия не оказалось врача или медицинской сестры (или они не успели подъехать), первую медицинскую помощь до их прибытия оказывает спасатель, предварительно оценив состояние пострадавшего.

## Вопросы



1. Какой порядок действий спасателя рекомендуется при оказании помощи терпящему бедствие на воде?
2. Какими качествами и навыками должен обладать спасатель, оказывающий помощь терпящему бедствие на воде?

3. Перечислите основные способы освобождения от захватов тонущего человека при оказании ему помощи на воде.
4. Какие существуют способы транспортировки пострадавшего?

## Задание

На тренировках по плаванию постарайтесь последовательно отработать приемы спасения тонущего.

Перечислим некоторые из них:

- ныряние ногами вниз и доставание предметов с глубины 1—2 м;
- подплывание к пострадавшему и подныривание под него со стороны спины или головы, повороты его спиной к себе;
- транспортировка плавающих предметов в положении на груди, на спине;
- способы транспортировки условно пострадавшего, взявшись двумя руками за подбородок, за руку.