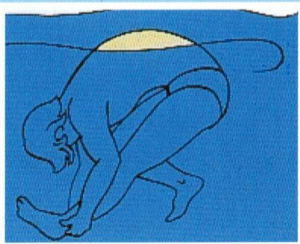
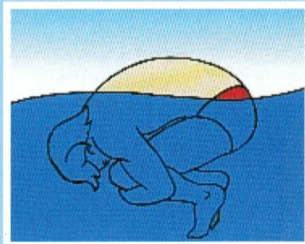


**ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ  
ПРИ СУДОРОГЕ НОГИ**



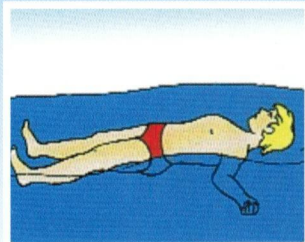
**Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу**



**«Поплавок»**



**Сильно потянуть на себя ступню за большой палец**



**Лежа на спине**

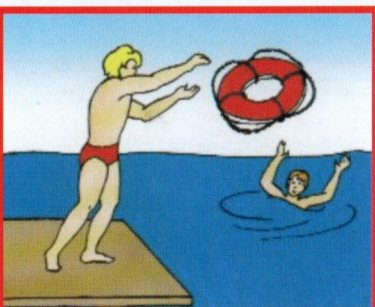


**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГО И ЧС  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУРГУТА**

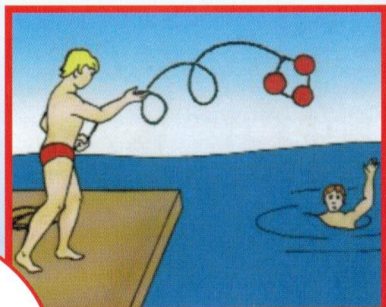
# **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**



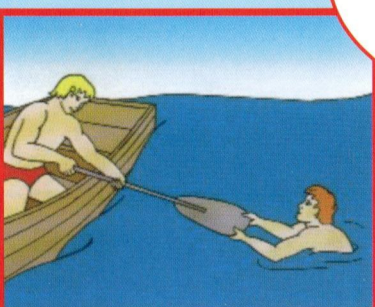
**ПРИМЕНЕНИЕ  
СПАСАТЕЛЬНЫХ  
СРЕДСТВ**



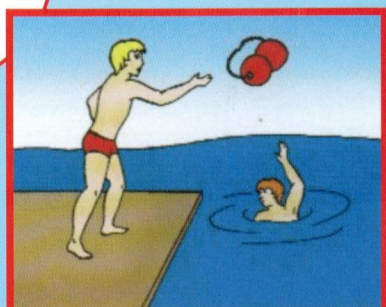
**Спасательный круг**



**«Конец Александра»**



**Весло или шест**



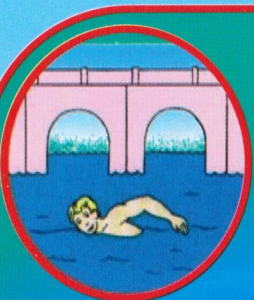
**Спасательные шары**

**ПАМЯТКА  
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ**

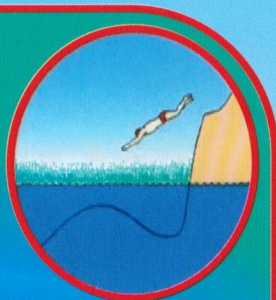
г. Surgut

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

### При купании недопустимо



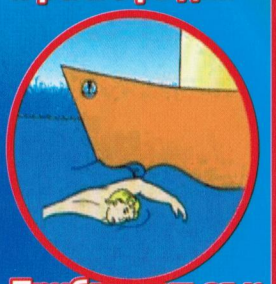
Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



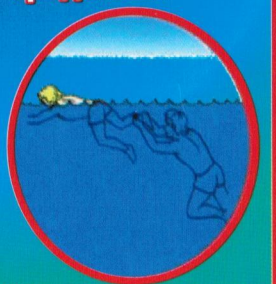
Заплывать за буйки и ограждения



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 спасении утопающего.

**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.

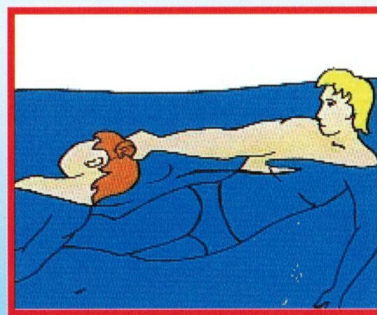
*Правила приближения к утопающему:*

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

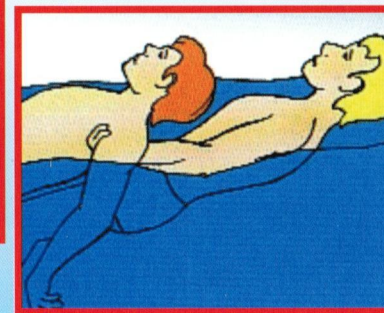
**ВТОРОЙ ЭТАП** – действия спасателя на берегу. В том случае, когда из воды извлекают уже бездыханное тело и пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение.

Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни.

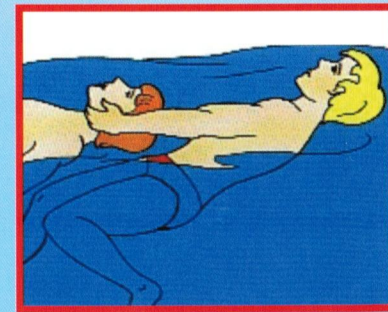
**ЗАПОМНИ!** На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.



За волосы



Подмышками



За голову

**ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:**

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