

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО-БАБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 16
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ І ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ,
НАДАННЯ ДО МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛОМУ**

селище Кочеток

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО-БАБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказ директора

Чугуєво - Бабчанського

лісового фахового коледжу

Від 04.08.26 № 37

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 16
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ І ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ,
НАДАННЯ ДО МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛОМУ**

**Правила поведінки і заходи безпеки на воді, сильній спеці (жарі), надання
до медичної допомоги постраждалому**

Правила поведінки на воді

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, впевнено, у випадку необхідності може надати допомогу тому, хто потрапив у біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10 м/сек., при температурі води - не нижчою за +18°C, 1° повітря - не нижчою за +24°C.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 год.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.

Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в ТІНІ.

8. Не рекомендується купатися поодинокі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

9. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

10. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

11. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.

2. Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.

3. Стрибати у воду з човнів, споруджень, не призначених для цього.

4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.

6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.

7. Вживати спиртні напої під час купання.

8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т. д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.

11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.

12. Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.

13. Купання дітей без супроводу дорослих.

Правила поведінки для дітей:

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).

2. До купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.

3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватися під наглядом медпрацівника.

4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.

6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).

7. До й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шикування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.

8. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.

Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися за встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під

замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність й оснастити рятувальними засобами. Наказом установи призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.

2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.

4. Рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега.

5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, які проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам.

7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- навантажувати малі судна понад встановлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- підходити близько до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- катати дітей на саморобних човнах, плотах, автомобільних шинах тощо
- кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- виходити на фарватер судноплавства.

Порядок дій у випадку нещасного випадку

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; рятувати вправ одночасно кількох людей неможливо.

Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця. У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної

з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне - не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.

Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути:

- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою тощо.

У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

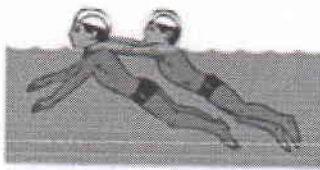
- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Що зробити, якщо людина тоне:

- Скористатися плавцесобаєм (ковдру, надувний матрац, автомобільна камера і т.д.)
- За відсутності плавцесобія до потопачого слід плисти удвох, утрюок
- Ті, хто залишився на березі, викликають "шлядку допомогу"

Діє:



Наближаючись до тонучого, поспіть йому, щоб він кинувся за вами пліччю однією рукою і активно однією ногою



Якщо ваш спосіб не допомагає, скоріть тонучого як вродило або обхопіть однією рукою надгортник ший, підніміть над водою обличчя і витягніть на берег

Перша допомога:

Потерпілий при свідомості

- Зняти мокрий одяг і переодягнути в суху білизну
- Тепло укутати
- Напоїти гарячим чаєм або кавою

Потерпілий у непритомному стані



Очистити рот від порожнини від муту і хлими

Видалити з дихальних шляхів і шлунку воду. Необхідно стати на одне коліно, потерпілого покласти животом на своє стегно, натискаючи на спину потерпілого, стисати його груди

Після того, як вода витягнута, потерпілого укласти на спину



Якщо нормально дихання не відновилось, зробити штучне дихання

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інші. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 1520 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленина, заспокоїти та зігріти людину (вкутати й дати гарячого напою).

Якщо потоплючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є - продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот у рот", а "рот у ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину.

5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо - нижньої поверхні груднини, основу другої долоні - упоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи груднину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на груднину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдукань і натискувань на груднину 2:15, якщо рятувальників двоє - 1:5.7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки пульсу на сонних артеріях.

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

СИЛЬНА СПЕКА - характеризується перевищенням середньо плюсової температури навколишнього повітря на 10° і більше градусів протягом декількох днів. небезпека полягає в тепловому перегріванні тіла людини, тобто загрозі підвищення температури його тіла вище $37,1^{\circ}\text{C}$ або тепло порушенні - наближенні температури тіла до $38,8^{\circ}\text{C}$.

Тепловий критичний стан настає при тривалому і (або) сильному перегріванні, здатному привести до теплового удару або порушення серцевої діяльності. Симптомами перегрівання є: почервоніння шкіри, сухість слизових оболонок, сильна спрага.

Надалі можлива втрата свідомості, зупинка серця і дихання.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗАСУХИ (СИЛЬНОЇ СПЕКИ)

Запасіться додатковими ємностями і при необхідності заздалегідь заповніть їх водою. Приготуйте прийнятний для умов жару одяг, електропобутові прилади (вентилятори, кондиціонери). Якщо Ви знаходитесь в сільській місцевості - обладнайте навіси, колодязі, щільні штори для вікон. По можливості придбайте автономне джерело електроенергії для забезпечення роботи електропобутових приладів. Економно витрачайте воду. Умійте самі і навчіть членів своєї сім'ї правильно діяти при тепловій поразці.

ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС ЗАСУХИ (ПРИ СИЛЬНІЙ ЖАРІ)

Уникайте дії підвищеної температури. Носіть світлий повітронепроникний одяг (бажано з бавовни) з головним убором.

Пам'ятайте, що обпечена шкіра перестає виділяти піт і охолоджуватися. Пересувайтеся неспішно, старайтеся частіше знаходитися в

Не вживайте пиво і інші алкогольні напої, це приведе до погіршення загального стану організму. При тепловому перегріванні негайно перейдіть в тінь, на вітер або прийміть душ, поволі випийте багато води. Постарайтеся охолодити своє тіло, щоб уникнути теплового удару.

У разі втрати свідомості кимсь з тих, що оточують, проведіть реанімаційні заходи, викликайте швидку допомогу.

ЯК ВРЯТУВАТИ ПОТОПАЮЧОГО

ОБОВ'ЯЗКОВО

101

Побачивши людину, яка тоне, потрібно негайно викликати рятувальників

дії



ПЕРША ДОПОМОГА



Основні дії

під час рятування та надання домедичної допомоги потерпілому на воді

Ознаки утоплення: виділення піни з рота, зупинка дихання і серцевої діяльності, посиніння шкірних покривів, розширення зіниць

Алгоритм на Дання До медичної Допомоги:

- витягніть потерпілого з води, НЕ забуваючи про власну безпеку
- очистіть порожнину рота
- покладіть потерпілого животом на стегно так, щоб голова потерпілого звисала до землі, енергійно натискаючи на груди і спину, видаліть воду зі шлунку і легенів
- приступіть до виконання штучного дихання
- для відновлення серцевої діяльності одночасно зі штучним диханням робіть непрямий масаж серця;
- викличте швидку допомогу та продовжуйте реанімаційні заходи до прибуття лікарів або появи ознак смерті
- зігрійте потерпілого при появі ознак життя.

Ознаки, за яких людині потрібна Допомога на воді: людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу; людина намагається наблизитися до берега або човна, хапається за пліт або борт човна

Під час прийняття рішення про надання допомоги, особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому та огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної небезпеки для Вас.

Необхідно розуміти, що потопуюча людина діє не свідомо та інстинктивно. Потопуючий може учепитися за вас мертвою хваткою та буде тягнути вас під воду. У такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути.

У разі наближення до потопуючого спереду, необхідно поперед себе тримати рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник тощо).

Способи надання допомоги потопуючому:

1) словесний метод:

перебуваючи в безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопуючому, що і як він має робити, підбадьорюйте його словами, намагайтеся заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради;

2) підпливання до потопуючого:

підпливайте до потопуючого швидко, розраховуючи свої сили, підпливайте ззаду, позбавляючи потопуючого можливості схопити вас за руки або голову;

підпливши, підніміть голову потерпілого над поверхнею води, полегшуючи йому дихання. Отримавши повітря, потопуючий перестав робити судомні рухи, які ускладнюють його рятування;

3) захват і транспортування на берег потопуючого:

поверніть потопуючого до себе спиною, покладіть свої долоні на нижню щелепу, пальці на підборіддя потопуючого, не закриваючи йому рота. Випряміть руки. Рухаючись брасом, пливіть до найближчого берега, підтримуючи потопуючого весь час на поверхні, або поверніть потерпілого злегка на бік. Пропустіть свою руку зверху під пахву верхньої руки потопуючого. Захопіть тією самою рукою кисть або передпліччя іншої руки потопуючого. Поверніться й самі на бік. Енергійно працюючи рукою і ногами, способом на боці пливіть до берега.

У разі якщо потопуючий знепритомнів, негайно після прибуття на берег застосуйте прийом штучного дихання. Штучне дихання проводиться стисканням грудної клітки постраждалого через рівні проміжки часу 15-16 разів на хвилину;

Ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось вхопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому;

4) метод витягання з дистанційною подачею рятувальних засобів:

якщо поблизу вас є будь-який плавучий предмет (рятувальний круг тощо), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього мотузку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину. Один кінець мотузки (паска) закріпіть за плавзасіб або за береговий предмет, інший - за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопуючому;

перед витягуванням потопуючого станьте так, щоб була гарна опора, або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб не впасти у воду;

5) рятування на мілководді:

якщо нещастя трапилося на мілководді, знайдіть можливість наблизитися до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за будь-яку опору (наприклад, причал, куш, гілка дерева тощо). Протягніть рятувальний засіб потерпілому. Якщо присутніх багато, утворивши живий ланцюжок, міцно взявшись за руки;

6) рятування з використанням човна:

якщо є човен, підпливіть до потопуючого, затавнть його на борт через корму, що мінімізує ймовірність перекидання човна. Рекомендується затавнути людину на борт човна за волосся. Якщо немає волосся або можливості за нього вчепитися, необхідно використовувати багор або мотузку, за яку зможе вчепитися потопуючий. Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопуючого;

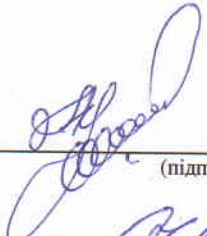
Самозахист людини, яка рятує потопуючого

Потопуючий робитиме все, щоб схопитися за рятівника, при цьому не усвідомлюючи, що тягне на дно двох людей. Отже, якщо потопуючий схопив за руки, ноги або шию, необхідно звільнитися

За матеріалами ДСНС України



Інженер з охорони праці


(підпис)

Узгоджено:

Юрисконсульт


(підпис)