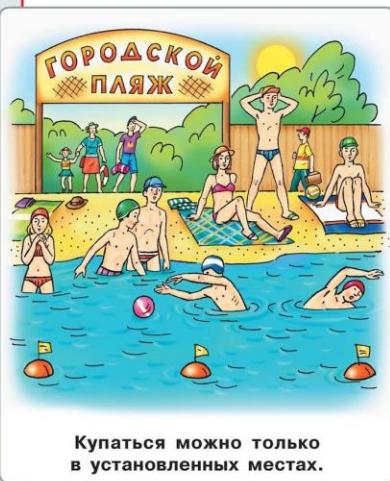


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРПЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрымив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.