

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ СПАСЕНИИ ТОНУЩИХ ВПЛАВЬ

! Если видите тонущего, немедленно зовите:  
«**НА ПОМОЩЬ!**» окружающих и спасателей.

Если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего.

**Обхватите утопающего сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за вас**

**Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над водой.**

Вынесите утопающего на берег.

Немедленно приступите к оказанию первой помощи.

! ПОПРОСИТЕ НАХОДЯЩИХСЯ  
ПОБЛИЗОСТИ ЛЮДЕЙ  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ  
ПОМОЩЬ



### ЗАПОМНИТЕ:

если вы не обладаете достаточными навыками плавания для того, чтобы броситься в воду и спасти человека вплавь, не делайте это.

Лучше зовите на помощь на берегу: быстро придут спасатели или откликнутся хорошие пловцы.

### ОБРАТНОЕ ПРАВИЛО:

если вы отлично плаваете и видите тонущего человека, обязательно спасайте его!

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Адрес: г. Минск, ул. Гусовского, 4/1,  
каб. 301 (третий этаж)  
Телефон: +375 17 358 71 29  
+375 17 377 80 58  
E-mail: [zakaz@rumc.by](mailto:zakaz@rumc.by)  
[ofis@rumc.by](mailto:ofis@rumc.by)

УО «БЕЛОРУССКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Адрес: г. Минск,  
пр-т Победителей, 105  
Телефон: +375 17 373 30 08  
Факс: +375 17 259 47 59  
E-mail: [rector@sportedu.by](mailto:rector@sportedu.by)



# СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ

Долг каждого спортсмена-пловца, преподавателя, тренера – в совершенстве овладеть навыками оказания первой помощи при несчастных случаях на воде

[www.rumc.by](http://www.rumc.by)



[www.sportedu.by](http://www.sportedu.by)

