

В.Ю. Давыдов

**БЕЗОПАСНОСТЬ**  
**НА ВОДЕ**  
**И ОКАЗАНИЕ**  
**ПОМОЩИ**  
**ПОСТРАДАВШИМ**



---

Издательство «СПОРТ»

Москва • 2017

УДК 796/799  
ББК 75.717  
Д13

*Рецензенты:*

**Кудинов А. А.** – доктор педагогических наук, профессор;  
**Нестерков В. В.** – кандидат педагогических наук, доцент.

**Давыдов В. Ю.**  
Д13      Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2017. – 100 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-92-3

В издании изложены основные действия по оказанию помощи пострадавшим на воде. Дана характеристика видов утопления, способов выполнения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца и мер по предупреждению несчастных случаев.

Предназначено для широкого круга читателей, а также может быть использовано инструкторами, методистами, работающими с детьми и взрослыми в условиях, связанных с водной средой.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.717**

ISBN 978-5-906839-92-3

© Давыдов В. Ю., 2017  
© Оформление.  
Издательство «Спорт», 2017

# Содержание

Введение .....	3
<b>Меры безопасности на воде летом .....</b>	<b>6</b>
Меры безопасности при катании на лодках .....	10
Действия утопающего при самоспасании .....	11
<b>Прикладные навыки плавания .....</b>	<b>12</b>
Нырание .....	12
Прыжки в воду .....	18
Способы преодоления водных преград с помощью поддерживающих средств .....	26
<b>Оказание помощи при несчастных случаях на воде .....</b>	<b>29</b>
Переохлаждение .....	29
Холодовый шок .....	29
ПЕРЕГРЕВ .....	30
Судороги при плавании .....	30
Плавание в ночное время .....	31
Плавание в воде, покрытой водорослями .....	31
Плавание при сильной волне, течении, водоворотах .....	32
Помощь уставшему пловцу .....	34
Отдых на воде .....	37
Плавание в одежде .....	38
Раздевание в воде .....	38
Ушибы .....	39
Первая помощь при кровотечениях .....	40
<b>Спасание тонущих летом .....</b>	<b>40</b>
Вхождение в воду .....	41
Поиск пострадавшего под водой .....	41
Подплывание к тонущему .....	41
Освобождение от захватов .....	43
Способы транспортировки .....	49
<b>Виды утопления .....</b>	<b>53</b>
<b>Оказание первой помощи .....</b>	<b>58</b>
Искусственное дыхание .....	62
Массаж сердца .....	66
Что надо делать, чтобы не утонуть .....	73

<b>Причины несчастных случаев .....</b>	<b>74</b>
Спасательные средства .....	79
Основные правила поведения на воде .....	82
<b>Безопасность людей во время осеннего</b>	
<b>и зимнего ледостава .....</b>	<b>84</b>
Действия провалившегося на льду .....	86
Способы спасания провалившегося на льду .....	86
Меры безопасности на льду весной .....	95
<b>Список литературы .....</b>	<b>97</b>