



а



б

Таблица 5

**Сроки выживания человека в воде
в зависимости от ее температуры**

Температура воды, °С	Время до наступления (без спецодежды и снаряжения)		Способ нахождения в воде	Прогнозируемое время выживания, ч, при температуре 10 °С
	потери сознания	вероятной смерти		
10	15–30 мин	15 мин – 1,5 ч	Плавание без спасательного жилета	До 1,5
11–12	30–60 мин	1–2 ч	Плавание в спасательном жилете	2
13–15	2–4 ч	6–8 ч	Нахождение в неподвижной позе в спасательном жилете	Около 3
16–18	2–4 ч	6–8 ч	Нахождение в спасательном жилете (в положении сгруппировавшись)	4
19–21	3–7 ч	8–10 ч	Нахождение в воде группы в спасательных жилетах, тесно прижавшись друг к другу	4
26	12 ч	Безопасно для жизни		

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Курсы гражданской обороны» городского округа Сызрань



ПАМЯТКА
по действиям
при нахождении
на спасательном
плавательном
средстве

При нахождении на спасательном плавательном средстве примите таблетки от морской болезни.

Для сбережения тепла находитесь ближе к другим пострадавшим, делайте физические упражнения.

Давайте пить только больным и раненым.

Если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь оставаться рядом с другими шлюпками вблизи места гибели судна.

Держите ноги по возможности сухими. Регулярно поднимайте и двигайте ими для снятия отечности.

Никогда не пейте морскую воду. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения. Для уменьшения потоотделения днем увлажняйте одежду, а для снижения температуры внутри тела смачивайте водой его наружную оболочку. Употребляйте в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой вечером.

Питайтесь только аварийным запасом пищи.

Сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что сигнал, поданный вами, заметят. Не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите это одному человеку.

При отсутствии спасательных средств, находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки.

Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву. В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50 %.

Если на вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей.

Отдыхайте, лежа на спине.