

Общие правила поведения на воде

1. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах.
2. Избегайте купания в одиночку.
3. Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
4. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна.
5. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
6. Не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно.
7. Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
8. Не доводите себя до переохлаждения и переутомления.
9. Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.

В зависимости от возникшей ситуации необходимо уметь действовать:



Утомленный пловец

Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега.

1. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги

1. Судорожное сокращение мышц бедра:
 - согнуть ногу в колене;
 - сильно прижать руками пятку по направлению к спине.
2. Судорожное сокращение кистей рук:
 - резко сжимать и разжимать пальцы.
3. Судорожное сокращение мышц живота:
 - энергично подтягивать к животу колени ног.
4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:
 - поднять ногу над поверхностью воды;
 - энергично подтягивать стопу руками к себе.

Пловец попал в течение

1. Спокойно плыть по течению.
2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

Падение в воду

1. Оказавшись в воде, набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.
2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

Спасение уставшего человека

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.
2. Уставший пловец плывет на спине:
 - подплыть к нему со стороны ног;

- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;
- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

Спасение тонущего человека

1. Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.
2. Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.
3. Отбуксировать тонущего в безопасное место.



ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРИ СПАСЕНИИ ТОНУЩЕГО:

- за кисти рук;

1. Быстро определить как расположены большие пальцы тонущего.
2. Сильным рывком их в сторону развести руки.
3. Подтянуть ноги и упереться ими в грудь тонущего и оттолкнуться от него.

- за шею спереди;

1. Основанием одной руки упереться в подбородок утопающего
2. Большим и указательным пальцами той же руки закрыть его ноздри.
3. Одновременно другой рукой обхватить тонущего за поясницу.
4. Резко толкнуть его в подбородок, изгибая в пояснице.

- за шею сзади

1. Одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки.
2. Ладонью другой подпереть его локоть той же руки.
3. Резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз.
4. Выскользнуть из-под его руки.
5. Не отпуская захваченной руки продолжать разворачивать утопающего спиной к себе.
6. Перейти к одному из приемов буксировки.

- за туловище под руки;

1. Освобождение приемом при захвате за шею спереди.

- за туловище через руки спереди;

1. Сжать кисти рук в кулаки.
2. Нанести резкий удар большими пальцами в область ребер утопающего.
3. Буксировать его.



- за тело сзади;

1. Одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки.
2. Ладонью другой подпереть его локоть той же руки.
3. Резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз.
4. Выскользнуть из-под его руки.
5. Не отпуская захваченной руки, продолжать разворачивать утопающего спиной к себе.

6. Перейти к одному из приемов буксировки.

- за ноги.

1. Одной рукой захватить голову утопающего в области виска.
2. Другой рукой с противоположной стороны за подбородок.
3. Поворачивать голову тонущего в сторону и набок до тех пор, пока тот отпустит ноги.
4. Держа утопающего, развернуть его к себе.
5. Перейти к одному из приемов буксировки.

СПОСОБЫ БУКСИРОВКИ УТОПАЮЩЕГО:

Первый:

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.
2. Плыть на спинке, выполняя движения ногами способом брасс.

Второй:

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего.
2. Захватить пальцами этой руки челюсть.
3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Третий:

(рекомендуется для буксировки утопающего, оказывающего сопротивление)

1. Просунуть свою руку под обе руки утопающего.
2. Захватить дальнюю руку выше локтя.
3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами.

Четвертый:

(применяется для оказания помощи уставшему пловцу)

1. Пострадавший удерживается руками за плечи спасателя, который плывет брассом

Оказание первой помощи:

1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку
2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.



3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колени слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;
- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.



5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест;
- надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;



- через каждое вдвухание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

6. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрого восстановления кровообращения.

7. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).

Правила поведения на воде

Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах. Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной и рельефом дна.

Избегайте купания в одиночку. Не заплывайте далеко - можно не рассчитать своих сил.

Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.

Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно.

Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.

Не доводите себя до переохлаждения и переутомления.

Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых. Научите их плавать.

Меры безопасности при купании

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

- температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин.;
- нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;
- резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сужающий и расширяющий центр в головном мозге;
- если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным дном, постепенным уклоном;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

Способы оказания помощи утонувшему:

- 1. Тонущий человек всегда действует бессознательно и инстинктивно. Он может вцепиться в спасателя мертвой хваткой и будет тянуть его под воду. Профессиональных спасателей учат приближаться к тонущему с большой осторожностью, держа в руках какой-нибудь предмет, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.**
- 2. Словесный метод.** Ясно, четко и коротко скажите пострадавшему, что и как он должен делать, а также подбодрите его. Старайтесь смотреть ему в глаза.
- 3. Метод забрасывания.** Если тонущий находится недалеко и под рукой есть подходящий плавающий предмет, бросьте его пострадавшему.
- 4. Метод вытягивания.** Если под рукой есть, например, весло или веревка, протяните или бросьте его пострадавшему. Вытяните его из воды.
- 5. Вхождение в воду на мелководье.** Если человек терпит бедствие на мелководье, постарайтесь приблизиться к нему вброд, чтобы протянуть спасательное средство. Прочно стойте на дне, крепко держитесь одной рукой за какую-нибудь надежную опору и протяните ему шест и т.п. Если есть достаточное количество людей, можно составить из них живую цепочку.
- 6. Использование лодки.** С нее Вы можете бросить тонущему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. После этого Вам следует решить, будете ли Вы его буксировать или попытаетесь втащить в лодку. Решение следует принимать, учитывая вес пострадавшего, его состояние, устойчивость лодки и т.д. При спасении утопающего никогда не стойте в лодке в полный рост.
- 7. Спасение вплавь.** Если вам придется добираться до тонущего вплавь, чтобы уменьшить риск, не подплывайте вплотную, остановитесь на некотором расстоянии от него и протяните спасательное средство. Поддерживайте с ним зрительный и голосовой контакт, ободрите и попытайтесь заставить его работать ногами. А сами в этот момент с помощью плавсредства тяните его к берегу.
- 8. Буксировка пострадавшего.** При попытке спасения вплавь пострадавший иногда не в состоянии работать ногами, чтобы помочь вам. В этой ситуации тяните его с помощью буксирующего средства (веревки, полотенца). Не допускайте, чтобы тонущий схватился за вас.

9. Транспортировка пострадавшего. Если пострадавший в бессознательном состоянии, удерживайте его голову над водой.