

*Пусть лето у воды принесёт вам только радость! Берегите себя и своих близких.*

\*\*\*

Утопление — это не барахтание в воде и крики о помощи, как думают многие. Утопление — почти всегда обманчиво тихий процесс. Размахивание руками, брызги и крики, которые так часто изображают в фильмах, почти не происходят в жизни.

Реальная или кажущаяся опасность задохнуться водой вызывает так называемую инстинктивную реакцию утопающего. И эта реакция выглядит совсем не так, как думает большинство. Никакого хлопания по воде, брызг и криков. Чтобы лучше представлять, как тихо и совершенно незрелищно выглядит этот процесс с берега, подумайте вот о чём. Утопление — это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (первая — автомобильные аварии). Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у взрослых, не понимающих, что происходит.

За редким исключением, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхание — основная функция дыхательной системы, а речь — дополнительная. Чтобы говорить, необходимо иметь возможность дышать.

Рот утопающего периодически скрывается под поверхностью воды и появляется снова. Времени, которое рот находится над водой, недостаточно, чтобы выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Утопающий успевает только быстро выдохнуть и вдохнуть.

Утопающие не могут размахивать руками, зовя на помощь. Инстинкты заставляют их раскинуть руки в стороны и отталкиваться от воды, пытаясь поднять тело вверх, чтобы рот показался над поверхностью и они могли сделать очередной вдох.

При инстинктивной реакции утопающего человек не может управлять движениями рук. Утопающий физиологически неспособен перестать совершать инстинктивные движения и начать совершать осмысленные, например, размахивать руками, двигаться к спасателю или хвататься за спасательные приспособления.

Пока продолжается инстинктивная реакция утопающего, тело человека остаётся вертикально в воде, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если его не спасут, утопающий может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед полным погружением.

Это не означает, что люди, бьющие руками по воде и зовущие на помощь, не в беде — они в панике и им действительно нужна помощь. Паника, которая не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего, длится не очень долго. Но зато люди в этом состоянии, в отличие от инстинктивной реакции утопающего, ещё могут помочь спасателю, например, схватиться за спасательный круг.

Есть и другие (т.е., дополнительные признаки, а основные выше) признаки, что человек тонет:

*Отсутствие речи, видимых движений ногами и осмысленных движений руками - это главные признаки инстинктивной реакции утопающего, но есть и дополнительные:*

*Держит голову низко в воде, рот на уровне воды.*

*Наклоняет назад голову, открывает рот.*

*Глаза стеклянные и пустые, не фокусируются.*

*Глаза закрыты.*

*Волосы на лбу или на глазах.*

*Не пользуется ногами; стоит в воде вертикально.*

*Дышит очень часто и поверхностно, либо хватает ртом воздух.*

*Пытается плыть в определенном направлении, но не двигается с места.*

*Пытается перевернуться на спину.*

*Пытается выбраться из воды как по верёвочной лестнице, но движения почти всё время под водой.*

Иногда самый простой признак, что человек тонет — то, что он не выглядит утопающим. Казалось бы, он просто балансирует в воде, глядя на лодку. Хотите знать наверняка? Спросите, в порядке ли он. Если вам ответят — всё, скорее всего, в порядке. Если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд — у вас может оставаться меньше 30 секунд, чтобы спасти его. И ещё, родителям: когда дети играют в воде, они шумят. Если шум стих — подойдите и выясните, почему. Итак, еще раз: что утопающие не могут позвать на помощь или размахивать руками, что тело вертикально и что на спасение остаётся 20-60 секунд

Обратите внимание, что есть два разных состояния. Одно — инстинктивная реакция утопающего — когда всё, тонет, звать на помощь не может, управлять руками не может. И другое — так называемая

паника, когда человек уже понял, что тонет, уже испугался, но ещё способен кричать, махать руками, барахтаться и активно способствовать своему спасению. Паника иногда, но не всегда, предшествует инстинктивной реакции. Человека с паникой надо спасать по-особенному.

Профессиональные спасатели, условно делят состояние утопления на 3 типа: паника, тихое утопление, инстинктивная реакция утопающего

#### ПАНИКА

Паника возникает при осознании того, что в одиночку выплыть не удастся (заканчиваются силы, судорогой свело ногу и т.д.). Тонущий активно привлекает к себе внимание громкими криками, взмахами руками или другими действиями. Утопающего в состоянии паники легче всего заметить, но трудновато спасти. Он полон сил и при первой же возможности намертво вцепится в спасателя, ошибочно полагая, что спасатель утонуть не может. Паника длится не очень долго и чаще всего переходит в “инстинктивную реакцию утопающего” (см. ниже).

Варианты спасения: бросить спасательный круг или другой нетонущий предмет (хотя бы доску или даже пустую закрытую пластиковую бутылку из-под минералки); спасти тонущего в состоянии паники можно только при наличии твердых навыков спасения (уметь правильно подплывать и правильно выполнять специальный захват), иначе вместо одного получится два трупа.

#### ТИХОЕ УТОПЛЕНИЕ

Человек плывёт, внезапно уходит под воду и больше не выныривает. Возникает при внезапной потере сознания или остановке сердца, например, при инсульте (остром нарушении мозгового кровообращения), сердечном приступе, тепловом ударе и т.д. Сюда же, видимо, относится ныряние воду в непредназначенных местах с последующим переломом шейного отдела позвоночника. Если “повезет” и вовремя вытянут - останется инвалидом на всю жизнь, не повезет - утонет сразу. Тихое утопление удастся спасти крайне редко.

#### ИНСТИНКТИВНАЯ РЕАКЦИЯ УТОПАЮЩЕГО

Есть две разновидности одного состояния, при котором человек тонет молча. Ни единого звука. Тонущие люди не зовут на помощь, потому что или не успевают достаточно вдохнуть, или находятся в таком состоянии, что окружающий мир для них перестает существовать. В таком состоянии тонущие могут продержаться на воде от 20 до 60 секунд и затем уходят под воду окончательно. Запомните: 10% детей тонет на глазах у родителей, не понимающих, что происходит. По этой причине надо знать, как может выглядеть утопающий.

Состояние “Поплавок”. При попадании воды в дыхательные пути возникает кашель. Тонущий инстинктивно раскидывает руки в стороны, пытается отталкиваться от воды и поднимать рот как можно выше над водой, чтобы откашляться и вдохнуть. Но чем больше человеку удастся вытащить голову над водой, тем быстрее и глубже он затем снова уходит под воду. Получаются колебания, как у поплавка. Тонущий откашливается, но полноценно вдохнуть уже не успевает и заканчивает вдох ниже уровня воды. Процесс повторяется, с каждый разом внутрь попадает все больше воды. Длительность состояния “поплавок” зависит от физических способностей тонущего. Он не издает ни единого звука, потому что времени нету даже на полноценный вдох, не то чтобы кричать и звать на помощь, особенно во время стресса, когда потребность в кислороде резко повышена. Окружающий мир для утопающего перестает существовать.

Состояние “Му-му” - название подчеркивает, что человек тонет беззвучно, потому что дыхания и времени на звук не хватает. При инстинктивной реакции утопающего человек не может управлять движениями рук. Тонущий человек физиологически не способен начать совершать осмысленные движения, например, размахивать руками, двигаться к спасателю или хвататься за спасательные приспособления. Обратите внимание, что во время инстинктивной реакции утопающего тело остаётся вертикально в воде, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если его не спасут, тонущий может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед полным погружением.

Таким образом, в состоянии паники тонущий сможет ухватиться за брошенный ему спасательный круг, а в состоянии инстинктивной реакции утопающего - нет.

#### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КУПАНИЯ

Чтобы снизить риск утонуть, рекомендуется придерживаться несложных правил:

- купаться только в установленных местах и оборудованных пляжах (т.е. в проверенных местах, где нет резких неровностей дна и водоворотов и есть спасательные станции);

- купаться только трезвым;
- погревшись на солнышке, заходить в воду постепенно (иначе возможна рефлекторная остановка сердца от сильного перепада температур);
- нельзя купаться в шторм (сила волн огромна, а быстрого и безопасного выхода в шторм на берег не существует).
- Хороший совет - “оцените свои силы, затем поделите на два”; желательно купаться поближе к спасательной вышке (больше шансов, что вас вовремя заметят и успеют добраться);
- купаться с компанией - разумеется, с трезвой компанией!

В свое время, в пионерских лагерях, при купании отрядов существовало правило: В воде должно быть не более 8 (а лучше меньше) пионеров на одного спасателя (или вожатого). Это было полностью оправдано и утонувших пионеров было очень мало. Даже если и случалось такое ЧП – оно было обусловлено тем, что кто-то из старших отлучался, и именно в этот момент происходил несчастный случай.

Советую оставлять одного человека на берегу, который будет следить за всеми остальными плавающими друзьями. Это резко повышает шансы на спасение. Сам он искупается позже.

Из рекомендаций МЧС: Человек имеет достаточную плавучесть для того, чтобы нос и рот находились над поверхностью воды без особых усилий. Нужно спокойно глубоко вдохнуть – это поможет увеличить плавучесть, и лечь на воду, лучше на спину – так плыть легче. После этого неспешно плыть к берегу. При спокойном плавании на спине сил тратится очень мало и можно проплыть, хоть и медленно, но достаточно далеко.

Если свела судорога – не стоит пугаться. Если нет булавки в плавках – не беда. Часто убрать судорогу поможет растягивание сведенной мышцы противоположной ей мышцей разгибателем. Это больно, но эффективно. Кроме боли от судороги, в общем, проблем нет. Судорога не парализует все тело – а значит грести можно. Выплыть на спине можно или на ногах, или на руках. Попробуй все это без экстрима – увидишь, как все просто. Полезно научиться плавать на спине и вообще держаться на воде без помощи ног.

## КАК ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ

Если ваше состояние внезапно ухудшилось и есть риск не выплыть, надо привлечь к себе внимание окружающих и спасателей как можно более неадекватным поведением. Махать руками и пенить воду бесполезно, лучше кричать как можно громче. Главное - во всю глотку, пока не убедитесь, что спасают именно вас. Не надо бояться, что затем вам может быть стыдно за себя. В жизни лучше руководствоваться принципом “пусть лучше надо мной посмеются, чем потом поплачут”. Если, конечно, найдут и опознают. Например, один мужчина, который нырнул и преждевременно вдохнул (до выныривания), закричал фальцетом “Аааа! Насилуют!”, благодаря чему привлек всеобщее внимание и был успешно спасен.

Известен анекдот о грузине, который забыл слово “помогите” и кричал “пслэдний раз купаюсь!”.

## О СПАСЕНИИ ТОНУЩЕГО

Самостоятельно, не имея навыков, спасти тонущего вдали от берега очень опасно, поэтому лучше купаться там, где есть штатные спасатели. Даже профессиональные спасатели работают с напарником - для подстраховки, т.к. это в 3 раза повышает шансы на успешное спасение. Они рекомендуют остальным дать себе слово и сдержать его, что в случае угрозы вашей жизни вы прекратите попытки спасения другого человека и приложите максимум усилий спастись самим.

Из наблюдений спасателя:

1. Спасение в прибрежной зоне – самый распространенный случай. Чаще всего спасают детей, которые оказались неожиданно на глубине (для них). Такое спасение оправдано и практически на 100% успешно, даже при плохой подготовке спасателя.

2. Спасение на чуть больших расстояниях, но все равно у берега. Тоже имеет положительную динамику, но тут в 80% случаев спасающий тоже наглатывается и нахлебывается воды. Процент удачных спасений назвать трудно, но шансы стать «клиентом для спасателей» многократно возрастают. Нередки случаи утопления спасающего.

3. Спасение на значительном удалении от берега – успешными можно назвать только единичные случаи.

Из рекомендаций МЧС: Доплыв до пострадавшего – «зайди» сзади – в панике он будет пытаться ухватиться за тебя. Расположи спасаемого над собой так, чтобы ты плыл под ним. Возьми его под руку в области груди, либо, если он бурно пытается спастись сам и лезет на тебя верхом – можно и за волосы. Действуй по ситуации! Главное правило – держать его носоглотку над водой. Помни о себе – если пострадавший в панике ухватил тебя так, что ты не можешь плыть – укуси его. Болевой шок отрезвит его и заставит отпустить хватку.

Источник: <http://www.happydoctor.ru/info/1109> Блог врача скорой помощи