

Общественная организация
«Общество спасания на водах Ставропольского края»
Охрана жизни людей на водах – государственное, всенародное дело!

Путь проникновения человека в непривычную для него водную среду тернит и чреват трагическими последствиями. Дело в том, что у моря есть свои «трезубцем писанные на воде» законы, которые человек должен познать и учитывать в своей деятельности при погружениях на глубину, если он не хочет поплатиться здоровьем или даже жизнью

В СК находятся около 2 тысяч водных объектов, протяженность рек с притоками составляет более 10 тыс. км, протяженность каналов -3685 км., площадь водохранилищ озер и прудов около 68 тыс.га. Практически всё они используются для массового отдыха (рыболовства, купания). Ставропольчане выезжают и за пределы Края, где также может случиться беда.

Гибель людей на воде носит вероятностный характер и на это влияют следующие факторы:

- [1] соблюдение купальщиками мер безопасности;
- [2] уровень плавательных навыков купающихся (незнание основ плавания и спасания);
- [3] уровень организации спасательной службы в местах купания (недостаточное внимание администраций муниципальных образований к местам неорганизованного отдыха населения на водоёмах)
- [4] отсутствие административной практики к нарушителям Правил охраны жизни людей на воде со стороны администраций муниципальных образований

Основные причины происшествий:

- [1] переплыть непосильную для них водную преграду;
- [2] пронырнуть непосильную для них водную преграду на задержке дыхания под водой в длину или под препятствием (Человек может потерять сознание в воде, длительно задерживая дыхание в результате кислородного голодания мозга)
- [3] нырнуть в глубину или прыгнуть с высоты в воду, не проверив безопасность дна;
- [4] люди тонут потому, что не владея навыками спасения на воде, когда в порыве родительского или видового инстинктов, пытаются кого-то спасти;

[5] человек может утонуть от температурного или болевого шока, от внезапно наступившего в воде эпилептического припадка, нарушения мозгового кровообращения или сердечной деятельности;

[6] в результате страха к сложной ситуации: попавшая в дыхательные пути вода;

Дети тонут:

- [1] по своей неопытности, от рождения не ведая страха к воде;
- [2] из-за несоблюдения мер безопасности на воде по отношению к детям;
- [3] вследствие приступа болезни — патологической гиперактивности, от температурного или болевого шока, от внезапно наступившего в воде эпилептического припадка, нарушения мозгового кровообращения или сердечной деятельности.

Вывод:

Обучение плаванию должно проводиться повсеместно, лучше в специально отведенных для этого местах. Купание детей должно проводиться только под контролем взрослых.

Каждый ребенок должен освоить позу отдыха, которая позволяет находиться в воде без движений столько, сколько требуется для того, чтобы отдохнуть, восстановить дыхание.

Научиться отдыхать в воде может каждый. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении лежа на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо приподнять кисти над поверхностью воды, согнув руки в лучезапястных суставах, тогда ноги всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

Можно отдыхать в воде в вертикальном положении, когда пловец выполняет ногами попеременные движения, напоминающие движения при плавании брассом или боку, или руками в сторону дна. Вдох и выдох при этом осуществляется на поверхности воды.

Еще одна разновидность вертикальной позы отдыха – такое положение тела пловца, когда для осуществления вдоха выполняются незначительные движения руками и ногами, а затем с опусканием головы в воду выполняется продолжительный выдох. Мышцы ног и рук максимально расслабляются, и пловец удерживается на поверхности воды за счет плавучести тела.

Случайно попавшая в дыхательные пути вода тоже может стать причиной гибели купальщика. Главное в такой ситуации — не паниковать. Если вода попала через дыхательное горло в бронхи и стала препятствовать дыханию, надо удерживая голову над водой, прокашляться, вдыхая воздух через нос. Придётся потерпеть, пока в результате покашливания восстановится нормальное дыхание.

II. Как тонут люди.

Когда человек начинает тонуть, то им овладевают рефлекс, патологическая гиперактивность. Оказавшись под водой, он рефлекторно зажмуривается и начинает совершать хаотичные движения конечностями. Находясь под водой, утопающий в течение одной минуты теряет сознание от кислородного голодания мозга. Через 5-6 минут наступает биологическая смерть мозга. При температуре воды летом +18-24*С тело утопленника всплывает через 2,5 суток (60 часов).

Существует мнение, что утопающий пытается схватить и утопить человека, оказавшегося рядом. Это не более чем миф.

Тонущий человек пытается опереться на что-нибудь, что окажется рядом, инстинктивно стремясь к поверхности воды, где есть воздух. И если вы поможете утопающему удержать его голову над водой, то он сразу успокоится.

Есть ещё одно крайне вредное заблуждение. Сталкивание неумеющего плавать человека в воду — это варварский способ проверки навыков плавания, а не метод обучения. В результате применения такого сомнительного приёма человек получает психотравму и потом всю жизнь страдает от водобоязни (аквафобии).

Рекомендации упавшим за борт

При падении за борт главное — не поддаваться панике, не растрачивать свои силы на ненужные усилия. Не следует стремиться слишком высоко высовываться из воды, что, напротив, увеличивает погружение и ведет к тому, что человек заглатывает все больше и больше воды, которая заполняет не только желудок, но и легкие. Тело человека тяжелеет, ему становится все труднее и труднее противостоять погружению.

Вот что рекомендует румынский профессор Бэдеску. Всякий, кто упал в воду и плохо умеет или вовсе не умеет плавать, должен помнить, что он может спастись собственными усилиями только при сохранении спокойствия. Оказавшись за бортом в воде, нужно постараться принять вертикальное положение в воде, не работая руками и ногами (известно, что хорошие пловцы могут оставаться целыми часами в воде без движения в вертикальном положении и дышать ртом над водой). Надо постараться занять положение статического равновесия и держаться так, пока не явится помощь. Если человек, упавший в воду, сумеет сохранять вертикальное положение, то вода станет периодически поднимать его, так что рот будет над поверхностью. Но нельзя делать сильных движений, чтобы скорее приподняться, так как в этом случае вертикальные колебания усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться. Выдыхать воздух можно тогда, когда рот находится под водой, а вдыхать над ее уровнем. Нужно делать как можно меньше движений и стараться дышать реже, удерживая побольше воздуха в легких. Не делая чрезмерных усилий, можно задержать в легких воздух на 20—30 сек., за это время тело человека, упавшее в воду с высоты 2—3 м, успевает совершить несколько колебаний, так что у человека окажется достаточно времени для дыхания. Одежда содействует плавучести тем лучше, чем больше воздуху она задержала вначале, поэтому нужно избегать резких движений, при которых воздух уходит из одежды.

О свойствах воды и её воздействии на организм

Вода покрывает более 70% поверхности Земли, примерно столько же содержится в организме человека и знать о её свойствах необходимо.

Вода обладает большой теплоёмкостью, теплопроводностью, текучестью, большим удельным весом и межмолекулярным притяжением. Эти её свойства можно использовать с пользой для организма человека. Вода чудесная среда для отдыха, оздоровления организма человека и развития его физических способностей.

Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. Теплоёмкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов.

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления.

Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью 10 минут. Купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места складывают перед собой одежду и обувь. Руководитель проводит перекличку. По окончании купания и одевания необходима повторно провести перекличку и проверить вся ли одежда разобрана.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями (вожатыми) и медицинскими работниками. Методическое руководство купанием осуществляет инструктор по плаванию и спасанию.

Купание детей, не умеющих плавать, необходимо проводить отдельно от детей, умеющих плавать. Купание таких детей организует и контролирует руководитель оздоровительного лагеря или детского учреждения.

Оказание помощи при несчастных случаях на воде

Причинами несчастных случаев могут быть:

- переохлаждения;
- чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;
- неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т. д.);
- неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);
- удар о твердый или режущий предмет.

Переохлаждение

Для предотвращения переохлаждения организма в наливных бассейнах обычно поддерживают температуру воды на уровне +24...+28⁰С.

Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15⁰С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

Холодовый шок

Холодная вода выступает как сильный раздражитель нервной системы. Интенсивно потеря тепла порождает специфический шок, который приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой системы.

Развитию шока способствуют:

- перегревание и состояние озноба;
- эмоциональное потрясение;
- быстрое погружение в холодную воду без постепенного привыкания;
- переполненный желудок и кишечник.

При переохлаждении пловцу необходимо как можно быстрее выйти из воды. При длительном плавании необходимо оберегать затылок, шею и голову, наиболее чувствительных к холоду, и периодически менять стиль плавания, так как это предупреждает утомление и дает равномерную нагрузку на все группы мышц.

Целесообразно после выхода из воды проделать интенсивные физические упражнения, растереть тело до покраснения шерстяной тканью, смоченной спиртом, выпить горячего сладкого чая и укутаться в теплую одежду. При более сильном переохлаждении следует принять горячую ванну или душ. В первую очередь при оказании помощи необходимо согреть голову, особенно шею и затылочную область. В случае холодового шока проводится искусственное дыхание, предупреждающее состояние кислородного голодания.

Перегрев

Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного пребывания на берегу водохранилища, реки, водоема или на борту лодки, катера и т. д. без защитных средств в жаркий день. При этом нарушается нормальный теплообмен организма, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, поверхностное, частое дыхание, повышается температура тела до +40...+41⁰С. Возможна потеря сознания (обморочное состояние).

Пострадавшего необходимо поместить в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха и освободить от стесняющей одеж-

ды. Его следует положить так, чтобы голова была выше уровня ног (для оттока крови), обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс. Нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.

Судороги при плавании

Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с недостаточным питанием мышц: 1) с понижением уровня сахара в крови из-за перенапряжения, охлаждения или эмоционального возбуждения; 2) не полноценное питание (недостаток Са, Mg и витаминов В, Д).

Судороги возникают не только в воде, но и на суше. Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление. В бассейне, где рядом с пловцом бортик, судорог почти никогда не бывает или они случаются довольно редко.

Меры для снятия судорог:

- если свело мышцу передней поверхности бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу;
- при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;
- если свело икроножную мышцу, следует сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять «позу поплавок» (упражнение всплывание - «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.
- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают.

Судороги мышц конечностей хорошо снимает приём внутрь 1-2 таблеток «Аспаркама».

На ночь выпить *ВАЛЕРИААНУ* или *МЯТУ*.

Плавание в воде, покрытой водорослями

На водохранилищах, реках, озерах участки поверхности воды бывают покрыты водорослями (водными растениями).

Если обстоятельства сложились так, чтобы вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Лентовидные водоросли типа осоки растут обычно на неглубоких местах рек. Если в водоеме вам встретились на пути заросли кувшинок или лилий, стебли которых идут от самого дна и их сплетения стесняют движения рук, старайтесь не поддаваться панике.

Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды. Чтобы раздвинуть стебли при остановках, необходимо выполнить вдох, опустить голову в воду, задержать дыхание, принять положение согнувшись («поплавок» или «всплывание»). В этом положении снять стебли растений с рук, с одной и другой ноги.

Плавание при сильной волне, течении, водоворотах

Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является брасс. В условиях волнения необходимо чаще проверять направление движения, ориентируясь по направлению волн или по видимым на берегу предметам.

Вдох выполняется в сторону от надвигающейся волны. При большой и встречной волне рекомендуется плыть кролем на груди или на боку, при попутной волне лучше плыть брассом.

Входить в воду и выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отраженной волнами. Выход на берег при сильном волнении лучше всего осуществлять в районе песчаной или галечной отмели. Подплывая к берегу, нужно принять горизонтальное положение на спине вперед ногами, для того чтобы опереться на подводные камни или дно. Тело необходимо удерживать на плаву и продвигаться к берегу с помощью гребковых движений руками у бедер. При спаде волны надо опустить ноги и встать на дно, быстро продвигаясь за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к волне, упираясь ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжать выход на берег. Поскольку величина волны постепенно нарастает, а затем спадает, при выходе из воды желательно держаться наименьшей волны.

Плывя против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. При большой волне необходимо выполнить вдох, задержать дыхание и нырнуть под нее под гребень.

При попадании в сильное течение не следует пытаться его преодолеть, так как можно не рассчитать свои силы. Надо стараться плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Ушибы

Во время занятий плаванием занимающийся может ушибиться, случайно поскользнувшись на мокром, скользком полу или неудачно прыгнув в воду.

При ушибах повреждаются мягкие ткани и разрываются кровеносные сосуды. Для уменьшения боли сразу же после травмы на ушибленное место необходимо наложить холодный компресс. Спустя сутки после травмы можно сделать согревающий компресс, теплую ванну и легкий массаж.

Опаснее всего ушибы головы, груди и живота. При сильных ушибах у пострадавшего может произойти потеря сознания, что указывает на сотрясение мозга. Пострадавшему необходимо создать полный покой и на носилках или подручными средствами доставить в медпункт (больницу) или поликлинику. На ушибленное место кладется холодный компресс.

Кроме переохлаждения причинами несчастных случаев могут быть:

- чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;
- неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т. д.);
- неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);
- удар о твердый или режущий предмет.

Основы плавания. Почему одни тела плавают, а другие тонут? Различают статическую и динамическую плавучесть (положительная плавучесть это способность тел удерживаться на поверхности воды). Тело плавает на поверхности воды, если после его погружения, объем вытесненной им воды весит больше веса этого тела (статическая плавучесть). Значит, если сделать вдох (увеличится объем грудной клетки), то увеличится наша статическая плавучесть. Увеличить свою динамическую плавучесть мы можем за счёт движений рук, ног, направленных вниз и горизонтально, чем больше скорость продвижения, тем выше мы поднима-

емя на поверхность воды. Скорость зависит от направления усилий и площади сопротивления (обтекаемости). Поэтому направление «гребков» должно быть параллельно движению.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. В то время умение читать и плавать рассматривалось как символ разностороннего развития человека.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них.

Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительное воздействие занятий, плавание на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Рассмотрим, как можно использовать воздействие воды на организм человека для «закаливания»?

Различают три фазы воздействия воды на организм человека.

Первая фаза: При погружении в воду, человек испытывает чувство холода (теплоёмкость, теплопроводность). Что происходит с организмом в этот момент? Сначала происходит резкое сужение капилляров кожи, в результате которого кровь отливает к внутренним органам. Увеличиваются термоизолирующие свойства кожи до 6 раз. Это защитная реакция организма человека. Кожа становится бледной и холодной, нередко шероховатой (гусиная кожа). Запускается механизм поддержания температуры тела (36,6). Резервная кровь из кровяного депо (лёгкие, печень, селезенка) выходит в кровяное русло.

Вторая фаза: Пробыв в воде некоторое время, человек чувствует, что ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. В этот момент происходит наполнение капилляров кожи кровью, бледность кожи сменяется её покраснением.

Сужение сосудов в первой фазе и расширение во второй является прекрасной тренировкой для сосудов кожи («закаливание»).

Третья фаза: При длительном нахождении в воде более 10 - 12 минут, при температуре воды ниже 18 градусов и при небольшой активности, кожа начинает бледнеть, губы синеют, вновь появляется озноб, дрожь. За счёт дрожи теплопродукция может увеличиться в 3 раза. Происходит вторичное сужение сосудов кожи с явлением застоя крови в венах (синюшность).

Организм человека отдаёт тепла больше, чем вырабатывает, что ведёт к переохлаждению и может привести к судорогам и простуде.

Поэтому с появлением вторичного ощущения холода следует поскорее выйти на берег и энергичными движениями и растиранием тела полотенцем добиться его согревания и покраснения.

3. О мерах безопасности и правилах поведения на воде.

Причин несчастных случаев на воде много. Все они являются следствием нарушения правил поведения при нахождении на водных объектах: при купании, катании на лодке, рыбалке и т.п.

Как не допустить несчастные случаи на воде?

Рекомендации:

1. Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при болезненном состоянии и т.п. (посоветуйтесь с врачом);

2. Соблюдайте режим нахождения в воде – не переохлаждайтесь;

3. Купаться следует в установленных местах – на пляжах. Если место купания незнакомо (поход), то нужно убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водорослей, сильного течения. После обследования места купания взрослыми, хорошо умеющими плавать, надо огородить обследованное место купания поплавками (из пустых бутылок привязав к ним грузик).

4. Перед купанием необходимо сделать разминку - несколько подготовительных упражнений для разогревания мышц и суставов, осуществляющих основные движения. Во время купания не делайте быстрые движения, не переутомляйтесь – это может привести к судорогам. Нагрузки надо повышать постепенно.

5. Нырять можно только там, где вода прозрачная, дно ровное и чистое от опасных предметов, отсутствуют водоросли. Обязательно, для безопасности, вытяните и держите по направлению движения руки и соедините их вместе, до выхода на поверхность воды.

6. После еды раньше двух часов купаться не рекомендуется потому, что давление воды на желудок может вызвать рвоту, причём содержимое желудка может попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.

7. В воду следует входить медленно (не прыгайте с разбега в воду - возможен температурный шок), нужно облить водой или присесть и быстро встать – для того чтобы организм «запустил» механизм поддержания температуры тела (36,6). Пребывание в воде следует начинать с 3 - 5 минут, постепенно увеличивая время купания.

8. Необходимо знать, что если вы устали, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине». Легкими движениями рук или ног, можно поддерживать себя на поверхности воды или если нужно, медленно продвигаться к берегу.

9. Соблюдение известного правила: **«плыть на большое расстояние надо вдоль берега»** гарантия безопасности. Тогда, пловцу легче оказать помощь и помочь выйти на берег.

10. После купания – желательно растереться полотенцем и отдохнуть в тени.

Солнечные ванны следует принимать после отдыха.

11. Купание детей разрешается только группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут. За группой должны наблюдать опытный спасатель и медицинский работник. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

12. Не купайтесь в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями.

13. Не заплывайте за буйки и поплавки, обозначающие границы плавания.

14. Не оставляйте на берегу озера бумагу, банки, стекло и др. мусор.

15. Не допускайте шалости в воде (подныривание и притапливание окружающих и т.п.). Не подавайте крики ложной тревоги.

16. Не прыгайте в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.

17. Не плавайте на досках, бревнах, лежаках, надувных средствах.

Рекомендации в случаях попадания в сложную ситуацию:

- **при плавании «хлебнул» воду.** Причина - неправильный ритм дыхания.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать надо остановиться, движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и подняв голову над водой, сильно откашляться;

- **при попадании в быстрое течение.** Надо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу (не следует плыть против течения, иначе можно устать и утонуть).

- **оказавшись в водовороте** необходимо сделать вдох, погрузиться в воду и плыть по течению - прямо, затем всплыть на поверхность.

- **если запутались в водорослях.** Надо развернуться в ту сторону, откуда приплыли (лучше «брасом на спине»), медленными движениями всплыть из водорослей. Если этим способом не удастся освободиться от водорослей - освободитесь от растений при помощи рук, медленными движениями;

- **судороги.** Причина - недостаточное кровообращение (питание) мышц. Судороги могут быть следствием переохлаждения тела в воде или переутомления мышц не адекватной нагрузкой. Прежде всего, чтобы избавиться от судороги нужно медленно (чтобы не травмировать) «растянуть» мышцу и растереть (разогреть) её и некоторое время не нагружать эту мышцу. Если есть возможность, выйдите из воды на берег, разотрите мышцы полотенцем и помассируйте их.

Например: при судороге икроножной мышцы необходимо, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги за пальцы и медленно потянуть её в сторону колена и растереть мышцу. Затем переменить стиль плавания - медленно плыть на спине способом «брас» или *отдохнуть «лежа на спине»*, что бы дать время мышце восстановиться; при судороге мышцы передней поверхности бедра - необходимо схватить рукой ногу у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине; при судороге мышцы задней поверхности бедра - необходимо разогнуть ногу в колене.

- **большая волна.** Если волна с нависающим гребнем двигается на Вас, повернитесь к ней и пронырните её в верхней части.

- **при падении в воду с высоты.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, постарайтесь войти в воду ногами. Чтобы не уйти на большую глубину, после входа ног в воду, разведите их в стороны и согните вперёд. Руки после входа в воду тоже разведите в стороны.

Все приведенные выше советы адресуются тем, кто оказался в экстремальных условиях, поскольку в местах, ответственных для купания, нет ни воронок, ни водоворотов, ни водорослей.

Но психологически нужно быть всегда готовым к любым неожиданностям на воде. Страх может возникнуть и подсознательно, а тогда даже хорошо плавающим людям не хватает самообладания. В большинстве случаев это происходит потому, что обусловленный страхом спазм мышц гортани не позволяет закричать.

Каждый человек в критической ситуации должен уметь мобилизовать свою волю и силу. К сожалению, многие, особенно дети, оказываются неподготовленными даже к тому, что под ногами у них может не оказаться дна. Разумеется, уверенность в своих силах приходит по мере многолетнего совершенствования техники плавания, но и механизмы психической саморегуляции необходимо совершенствовать.

В состоянии беспокойства или страха можно использовать короткие словесные формулы, например: «Со мной ничего не может случиться, пока я спокоен и владею собой», «Мне ничего не угрожает в воде», «Сил вполне хватит, чтобы добраться до берега» и т. д. Такое самовнушение возвращает пловцу эмоциональное равновесие, при этом и его движения становятся более согласованными и четкими, а координация и правильность выполнения всех движений в критических ситуациях играет большую роль.

Отдых на воде

Оказавшись в затруднительном положении, дети инстинктивно пытаются держать голову как можно выше, а это требует дополнительных усилий.

Каждый ребенок должен освоить позу отдыха, которая позволяет находиться в воде без движений столько, сколько потребуется для того, чтобы расслабиться, отдохнуть, восстановить дыхание. Этот навык избавляет от необходимости во чтобы то ни стало добраться до мелководья, спасательной лодки или буя, ухватившись за который можно было бы сделать передышку.

Научиться отдыхать в воде может каждый, кто умеет плавать. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

Можно отдыхать в воде в вертикальном положении, когда пловец выполняет ногами попеременные движения, напоминающие движения при плавании брасом, на боку, и поочередные движения руками в воде. Вдох и выдох осуществляется на поверхности воды.

Еще одна разновидность вертикальной позы отдыха – такое положение тела пловца, когда для осуществления вдоха выполняются незначительные движения руками и ногами, а затем с опусканием головы в воду выполняется задержка дыхания и продолжительный выдох. Мышцы ног и рук максимально расслабляются, и пловец удерживается на поверхности воды за счет плавучести тела.

4. Обучение плаванию способом «брасс»:

Работа ног: сесть «в упор сзади» на песок (пол, скамейку), ноги выпрямлены в коленях, носочки «тянуть»;
на счёт «раз» - согнуть ноги в коленях до угла 90^0 , не отрывая стоп;
на счёт «два» - развести ступни ног на ширину плеч, носочки «на себя» и в стороны;
на счёт «три» - распрямляем ноги и сводим вместе, носочки «тянуть»;
на счёт «четыре» - скольжение, носочки «тянуть».
Работа рук: стоя «согнувшись» руки вперед, ладони вместе;
на счёт «раз» - развести руки на ширину плеч и согнуть в локте вниз;
на счёт «два» - прижать руки к груди, ладони вместе;
на счёт «три» - руки вперед, ладони вместе;
на счёт «четыре» - скольжение.
Дыхание: на счёт «раз» - делаем вдох;
на счёт «два» - задерживаем дыхание;
на счёт «три- четыре» - выдох в воду.

«Брасс на спине»

Лечь на спину. Ноги работают также, как при «брассе».

Работа рук: на счёт «раз» - согнуть руки в локте, кисти рук скользят по туловищу вверх – 15 - 20 см.;
на счёт «два» - отвести руки в стороны на 20 см., пальцы в стороны;
на счёт «три» - оттолкнуть руками воду в сторону ног и прижать к туловищу;
на счёт «четыре» - скольжение.
Дыхание произвольное.

Приёмы освобождения от захватов тонущего:

- от захватов за руки – резко согнуть руки в сторону больших пальцев тонущего;
- от захватов за шею – толкнуть под локти вверх тонущего, схватить его за запястье одноимённой руки и завести её за спину.

Предупреждением от захвата тонущего является проныривание за его спину.

Способы буксировки тонущего:

- способом «Брасс на спине» – поддерживая тонущего со стороны спины, пропустить руку у него подмышкой одноимённой руки и схватить за нижнюю челюсть (удерживать лицо на воздухе). Затем, другой рукой перевести тонущего в горизонтальное положение (чтобы уменьшить сопротивление воды во время движения) и начать буксировку если тонущих двое – поддерживая за подмышку разноимённой руки, поочередно перевести тонущих в горизонтальное положение и начать буксировку;
- способом «на боку» – также как и в способе «Брасс на спине» делаем захват тонущего и начинаем буксировку.

IV. Приёмы спасания и самоспасания из опыта.

Самый доступный способ подъёма утопающего на поверхность воды: схватить его одной рукой за запястье и тянуть вверх как за верёвку. При этом ноги и свободная рука спасателя работают брассом на подъём. Пострадавшего, который самостоятельно дышит, удобно тянуть к берегу в положении на спине, поддерживая его под челюсть руками. При этом сам спасатель тоже плывёт на спине снизу и работает ногами брассом.

Если во время купания свело ногу, то следует:

- [1] сделать вдох и, задержав дыхание, опустить голову;
- [2] подтянуть колени к животу и разминать сведённые мышцы;
- [3] сделать выдох в воду, поднять голову и повторить предыдущие действия.

Можно применить другой приём: сменить стиль плавания (необязательно) и снизить мощность движений. Боль в сведённых судорогой мышцах придётся потерпеть и следует сразу плыть к берегу.

Судороги мышц конечностей хорошо снимает приём внутрь 1-2 таблеток «Аспаркама».

Гипотермия (переохлаждение)

1. Проведенные исследования показали, что при понижении температуры тела человека до 30°C работа сердца становится неритмичной, а при дальнейшем охлаждении - до 28°C – наступает нарушение сердечной деятельности до остановки. 24°C - смертельный предел, происходят процессы, неизбежно приводящие к смерти.

2. Наиболее частой причиной гибели человека при попадании в холодную воду является непроизвольный вдох, который делают уже под водой. Поэтому во всех случаях падения в воду необходимо глубокий вдох сделать до погружения.

3. При внезапном попадании в холодную воду следует как можно быстрее, пока не потеряна способность работать руками, застегнуть все пуговицы, молнии (если это не было сделано заранее) позвать на помощь и плыть к берегу, плавающему предмету при нахождении на небольшом расстоянии от них.

Установлено, что при температуре воды порядка 10°C даже в спасательном жилете можно проплыть до наступления состояния гипотермии не более 1500 м. Интенсивная потеря тепла, неизбежная при движении - плавании, может иметь трагические последствия. Только при нахождении на небольшом расстоянии от судна, плавающего предмета, берега и следует стремиться достичь его.

Очень важно сохранить тепло в области грудной клетки и защитить места с наименьшей жировой прослойкой (подмышки, вдоль боков и пах), поэтому, оказавшись в холодной воде, следует немедленно принять вертикальное положение, поджав колени к груди, а руки плотно прижав к бокам и сложив на груди. Периодически надо напрягать и расслаблять мышцы для теплообразования.

От воздействия холода особенно следует защищать голову. Нужно следить, чтобы она была над водой.

Нельзя даже в трудных условиях предаваться чувству страха: нужно верить, что выживешь и будешь спасен.

4. Оказание помощи при гипотермии

Различают две формы гипотермии - легкую и тяжелую.

При **легкой** форме, когда спасенный находится в сознании, но сильно дрожит, требуется:

- перенести (сопроводить) его в теплое помещение;
- снять мокрую одежду и заменить ее сухой; дать попить чего-нибудь горячего и сладкого;
- дать возможность отдохнуть в тёплом помещении.

При **тяжелой** форме, когда спасенный находится в полубессознательном состоянии, либо без сознания, необходимо немедленно:

- осторожно перенести его в теплое помещение;
- снять с него одежду. **Массировать его ни в коем случае нельзя;**
- положить спасенного лицом вверх, так чтобы ноги были выше головы – это будет способствовать приливу крови к мозгу;
- если пострадавший дышит с трудом, сделать искусственное дыхание методом «рот в рот»;
- без промедления активно согревать спасенного одним из следующих способов:

а) приложить полотенца, опущенные предварительно в горячую воду (температура около 70 °С), к голове, шее, паху, груди и животу; ноги и руки не греть;

б) посадить его в таз с горячей водой (около 45 °С), ноги и руки спасенного должны при этом находиться вне воды, чтобы замедлить возвращение крови к конечностям;

Во всех случаях ни при каких обстоятельствах нельзя давать пострадавшему алкогольные напитки.