

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушение правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% - дети. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, загорая, катаясь на лодках, на катамаранах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте.

Причины несчастных случаев

К утоплению могут привести разные причины (рис. 1-2), основные из них: незнание опасности при купании и плавании и неумение избежать их, выйти из тяжелого положения. Чаще всего к несчастным случаям приводят дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, хулиганство.

Недостаточное умение держаться на воде является лишь фактором, который вместе с другими причинами приводит к несчастному случаю. Часто малоопытные пловцы, попав в необычную обстановку, теряются, стараются быстрее достичь берега, обессиливают и в конце концов тонут.

Во время купания, прыжков или внезапного падения в воду может наступить утопление вследствие сотрясения мозга, травмы черепа и позвоночника, других травм от сильного удара об различные предметы, которые находятся в воде (о скалу, камень, твердое дно).

При прыжках с высоты к несчастью может привести внезапный удар животом о водную поверхность (возникает рефлекторный травматический шок).

Много неприятностей приносят мышечные судороги — внезапные болевые сокращения отдельных мышц вследствие резкого напряжения, переутомления и переохлаждения.

Чаще всего возникают судороги мышц рук, шеи, живота, бедра, голени и стопы. При судорогах необходимо набрать в легкие достаточно воздуха, чтобы удержаться на воде, а одной или двумя руками размять мышцы, в которых чувствуется боль.

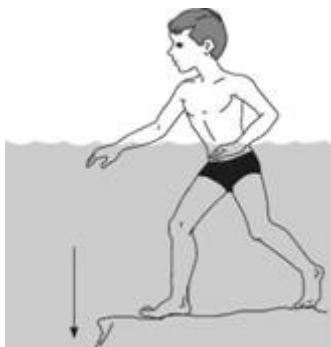


Рис. 1. Купание в незнакомом месте

Большие речные и морские суда составляют для пловца такую же опасность, как и транспорт для пешехода, кроме того, во время движения они создают водные завихрения, которые могут затянуть пловца на дно.

Немало неприятностей приносит, так называемый, лабиринтный кризис, который возникает во время ныряния.

Обучаясь плавать, подростки должны понять, что опасность, которую таит в себе вода, в большей мере зависит от состояния подготовленности пловца, а то, что угрожает опасностью человеку, который совсем не умеет плавать, может быть вообще безопасным для хорошего пловца. Лучший способ предохранения от несчастных случаев – это хорошее умение плавать, овладение всеми основными способами и специальными приемами плавания в сложных условиях, соблюдение основных правил поведения на воде.



Рис. 2. Прыжки в воду в незнакомом месте

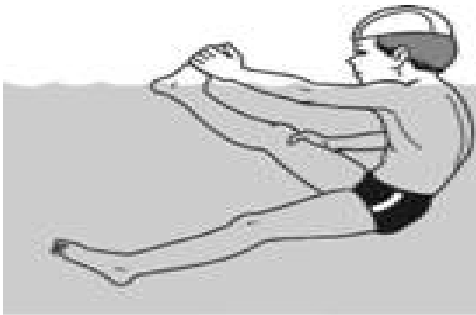


Рис. 3. Судороги при плавании



Рис. 4. Купание в штормовую погоду

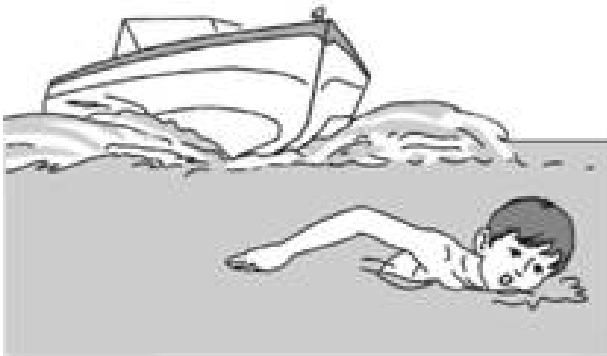


Рис. 5. Плавание в судоходных местах



Рис. 6. Заплывание за ограждающие знаки



Рис. 7. Плавание на надувных предметах

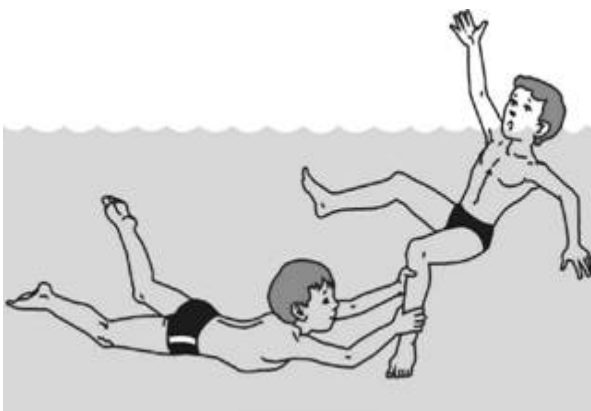


Рис.8. Баловство в воде



Рис 9. Лабиринтный кризис

Одной из причин утопления зачастую является *острое кислородное голодание*.

У пловцов кислородное голодание чаще всего возникает при длительной задержке дыхания во время ныряния, особенно в глубину.

Развитию острого кислородного голодания способствуют интенсивная мышечная работа под водой, переохлаждение, переутомление, кровопотеря, гиповитаминоз.

Гибель ныряльщиков в большинстве случаев происходит вследствие внезапной потери сознания под водой от острого кислородного голодания.

Для обеспечения безопасности перед нырянием нужно выполнить лишь небольшую гипервентиляцию легких (6-8 глубоких выдохов и вдохов). Более длительная гипервентиляция не рациональна и может привести к головокружению и потере сознания во время ныряния.

Весьма распространенной причиной утопления является так называемая *травма ныряльщика* (по медицинской терминологии). Имеется в виду прыжок в воду вниз головой в водоем с неизвестной глубиной и состоянием дна. При этом может произойти удар головой о дно или предметы, находящиеся на дне: камни, сваи, железный лом и т.п. В результате происходит перелом шейных позвонков, приводящий к смерти, утоплению или параличу (рис. 10).

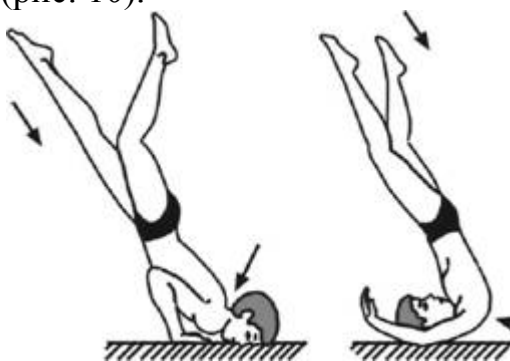


Рис. 10. Пример «травмы ныряльщика»

Чтобы избежать травмы ныряльщика, следует проводить обучение прыжкам в воду и стартовому прыжку только в глубокой части бассейна, специально приспособленной для прыжков в воду.

Что надо делать, чтобы не утонуть

1. Успеть глубоко вдохнуть.
2. Всплыть на поверхность водоема, если вы упали с высоты и занять оптимальную позицию: голова откинута назад, руки и ноги раскинуты в стороны и отведены назад. Дышать с задержкой, набрав полные легкие.
3. Сбросить одежду и обувь.
4. Если есть надежда на помощь: кричите «Спасите!» и помашите рукой. Но знайте, за это надо платить – лицо уйдет под воду. Однако ничего страшного нет. Необходимо успеть вдохнуть и гребком рук удержаться на поверхности воды.

5. Постарайтесь успокоиться, оглядитесь и, выбрав кратчайшее направление, не спеша подгребайте к берегу, причалу или другому спасательному средству.

Спасательные средства

Спасательный инвентарь для оказания помощи многообразен – спасательные круги, шары, багры, «кошки», метательная веревка конструкции Александрова, спасательные пояса, жилеты, нагрудники и др.

Спасательные круги изготавливаются из пробки или пенопласта, обтягиваются материей и окрашиваются в яркие цвета. Диаметр круга около 80 см, масса пробкового - до 7 кг, из пенопласта - 3-4 кг. Для удобства применения по наружному краю круга прикрепляется веревка, за которую спасатель берется рукой и, производя несколько размахиваний, бросает его пострадавшему, находящемуся на расстоянии до 15 м от спасателя. Тонущий надавливает на край круга и ставит его в вертикальное положение для того, чтобы продеть руки и голову внутрь (рис. 11). Однако спасательные круги не могут быть применены для спасения тонущего вдали от места нахождения спасателя, так как тяжелый вес не позволяет бросить их на большое расстояние.



Рис.11. Оказание помощи спасательным кругом

Шары выполняются также из пробки или пенопласта и окрашиваются в яркие цвета. Два шара соединены прочной веревкой длиной 50 см, к середине которой крепится веревка длиной 25—30 м для подтягивания пострадавшего. Шары бросают с расстояния 15—20 м, движением снизу вверх, захватив рукой за середину веревки, соединяющей шары (рис. 12).



Рис.12. Оказание помощи спасательными шарами

Для оказания помощи тонущему, находящемуся на расстоянии 25—30 м, служит так называемый **спасательный шнур** или «**конец**

Александрова», который представляет собой тонкий, прочный шнур длиной 30м. На одном конце шнура делается петля для руки спасателя диаметром до 30см, на другом – петля для тонущего диаметром до 90 см с двумя ярко окрашенными поплавками и небольшим грузом (мешочек с песком), позволяющим бросить конец на большое расстояние. Перед броском следует аккуратно сложить веревку петлями так, чтобы половина ее и большая петля с поплавками находилась в правой руке, а малая петля была закреплена на левой руке спасателя, свободная часть веревки лежит на земле. Бросок большой петли с грузом и поплавками выполняется маховым движением правой руки. Утопающий берется за поплавки или шнур, который подтягивается спасателем (рис. 13).

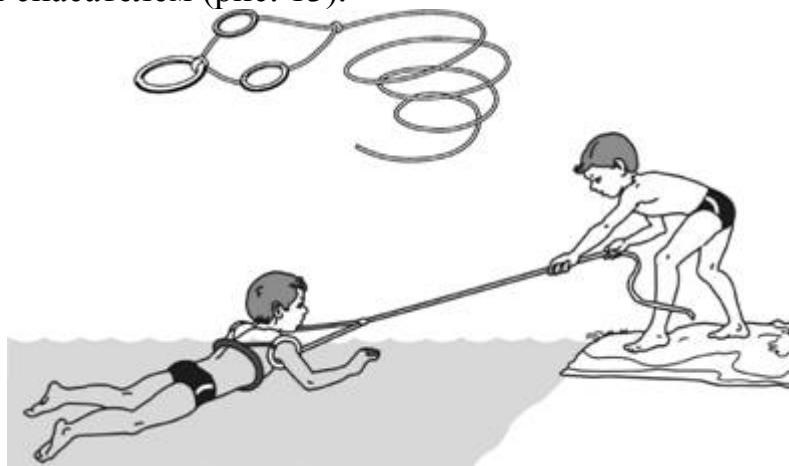


Рис.13. Метательная веревка или «конец Александра»

Багор служит для извлечения пострадавшего из воды, состоит из шеста с крюком, закрепленным на конце и прикрытым пробковыми или пенопластовыми шарами разного диаметра. Шары предохраняют пострадавшего от ушибов крюком и увеличивают плавучесть багра. В закрытых, открытых или наливных бассейнах обычно применяются деревянные или дюралевые шесты длиной 2-5 м.

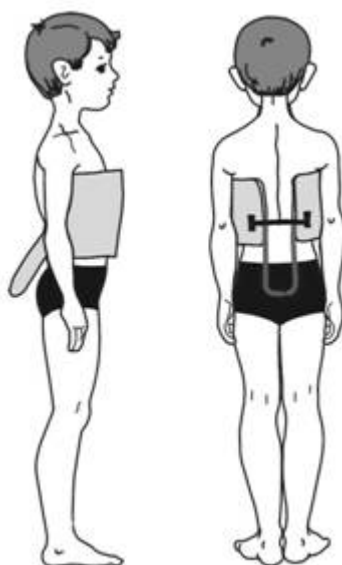


Рис. 14. Спасательный нагрудник

Спасательные пояса, жилеты, нагрудники и другие приспособления выполняются из водоотталкивающей ткани, отдельные отсеки, прошитые прочными нитками, заполняются пенопластом или пробкой (рис. 14).

Если оказывается помощь тонущему с лодки, то пострадавшего лучше вытаскивать с кормы, чтобы лодка не перевернулась или можно было отбуксировать пострадавшего к берегу.

Весь спасательный инвентарь должен располагаться на щитах недалеко от воды в местах массового купания или обучения не умеющих плавать детей.

Как выглядит тонущий человек?

Многие думают, что сигналом к тому, чтобы спасти утопающего, нужно считать крики: *«Караул! Тону! Помогите!»* Это не совсем так (вернее совсем не так). Как подсказывает статистика, реально утопающий не кричит во весь голос и не размахивает руками.

Дело в том, что человек, который начинает тонуть (причем нередко это происходит рядом со спасательным берегом), не может кричать, потому что уже «наглотался» воды. Все его усилия направлены на то, чтобы сделать хотя бы один глоток воздуха, а у него не получается, потому что он идет ко дну именно в этот момент. Он не думает о том, как найти выход, а мечтает лишь о том, чтобы ему хватило воздуха для дыхания.

Спросите у любого опытного спасателя: как выглядит действительно тонущий человек. Вам ответят, что он не размахивает руками и не кричит: у него просто нет на это сил. Он по мере возможностей активно пытается подняться над водой, чтобы вдохнуть живительный воздух. Он молчит, пытаясь выкарабкаться. Рядом могут резвиться другие люди, совершенно не обращая внимания на своего безмолвного товарища. Нередко люди вообще не понимают, что рядом погибает человек.

Если у человека вытаращены глаза, его голова наполовину погружена в воду, он молча целенаправленно пытается двигаться в сторону берега, но у него это плохо получается, он барахтается, как тонущая собачка, - не раздумывайте! Ему нужна помощь!

Помощь уставшему пловцу

Во время плавания может возникнуть необходимость помочь слабо плавающему или уставшему пловцу. Помочь ему можно, плывя способом брасс на груди или выполняя движения ногами кролем, а движения руками – брассом.

Уставший пловец должен держаться за спасателя одним из следующих приемов:

а) находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя (рис. 15);

б) находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами, спасатель держит утопающего за разноименную руку (рис. 16);

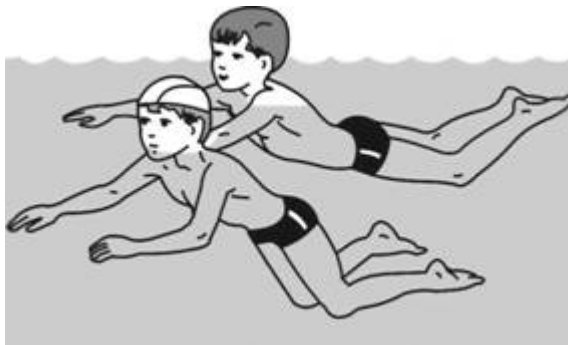


Рис. 15. Потерпевший держится одной рукой за плечо спасателей

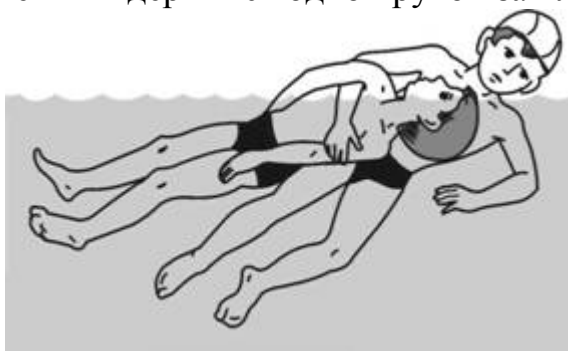


Рис. 16. Транспортировка потерпевшего на боку, держась за разноименную руку

в) находясь перед спасателем в положении на груди и держась двумя руками за его плечи (рис. 17).

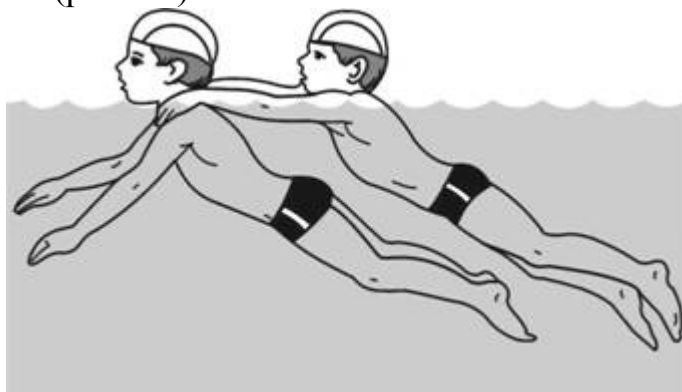


Рис.17. Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя

Если спасателей двое, то они могут плыть с уставшим пловцом следующим образом:

а) спасатели плывут параллельно друг другу в положении на груди, а уставший пловец располагается между ними на груди или на спине, держась руками за плечи спасателей (рис. 18);

б) спасатели плывут друг за другом в положении на груди, уставший пловец располагается между ними в положении на груди, держась руками за плечи впереди плывущего и положив стопы на плечи плывущего сзади (рис. 19).

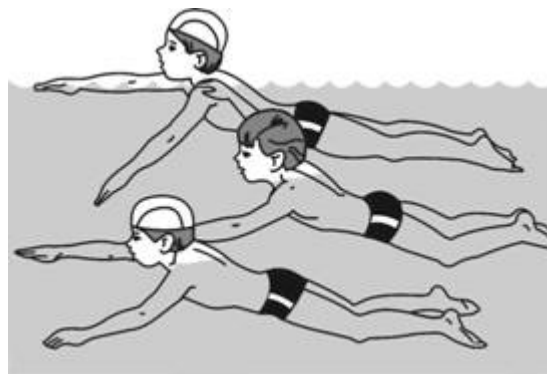


Рис. 18. Потерпевший держится руками за плечи двух спасателей

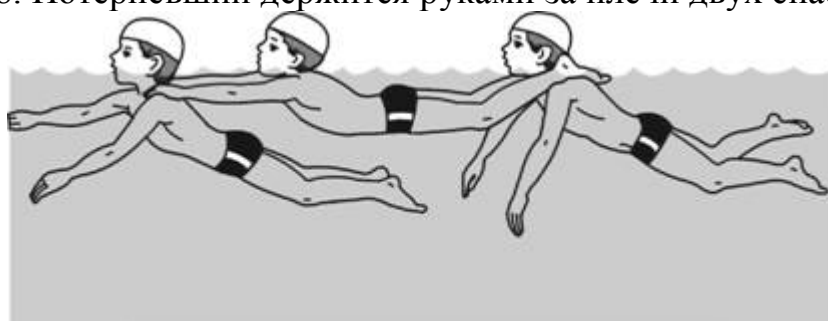


Рис. 19. Потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей

Все приведенные выше советы адресуются тем, кто оказался в экстремальных условиях, поскольку в местах, отведенных 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.