

Правила поведения на воде

Каждый год в водоемах России гибнет до 15 тыс. человек. В основном - из-за нарушения элементарных правил безопасности.

Не зная броду - не суйся в воду!

Опасно купаться в непроверенных местах и прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек.

Прыгнув сверху в такую воду, можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которой еще вчера не было. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это убережет вас от многих неприятностей. Такую проверку небесполезно проводить даже на специально оборудованных пляжах, где проходящая веселая компания в пять минут ради баловства может усеять дно острыми осколками разбитых бутылок и банок.

С берега - на тот свет

Крайне опасно переоценивать свои силы.

Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые отлично плавают и которые плохо плавают. Чаще всего тонут те, кто считает себя хорошим пловцом. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из-за этой, не подтвержденной опытом уверенности и тонут.

Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки.

При нырянии с вышек и обрывистых берегов **люди иногда теряют ориентировку в воде**, то есть перестают понимать, где верх, где низ, и, пытаясь спастись, загибают поближе ко дну. В этом случае следует на мгновение замереть, чтобы почувствовать движение своего тела - погружение или (если в ваших легких остался воздух) всплытие. Еще проще выпустить изо рта несколько пузырьков воздуха, посмотреть, куда они поднимаются, и последовать за ними.

Если вы не умеете плавать, **не следует чрезмерно доверяться надувным матрасам**, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во-вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. Известен случай, когда уснувшую на надувном матрасе женщину унесло чуть ли не в центр Черного моря. Она умудрилась пересечь государственную границу и больше недели (!) дрейфовала на своем утлом суденышке без воды и пищи, пока ее не подобрала пограничница.

Стоит научиться отдыхать на воде, лежа на спине.

При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - **плавание «поплавком»**. Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейне.

В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор, пока у вас в легких есть воздух, утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха и снова всплыть спиной вверх. И так, потихоньку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

Любителям плавать на прогулочных лодках

Опасно:

- перегружать лодку сверх установленной нормы;
- нырять с лодки;
- пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту;
- останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается;

- кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки. Ведь если ваша лодка перевернется и затонет где-нибудь посередине реки, вам придется добираться до берега вплавь!

Судороги

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только кролем).

Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак.

При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой «противо- судорожной» помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть булавкой пораженную мышцу.

Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендую вдохнуть побольше воздуха, **принять позу «поплавка»** и очень спокойно и медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И значит, время у вас есть. Главное - не паниковать. При оказании самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

Спасение утопающего

При оказании помощи тонущему человеку следует осмотреться в поисках какого-нибудь плавсредства (лодки, водного велосипеда, доски серфинга, автомобильной камеры, надувного матраса). При их отсутствии надо попытаться найти какой-нибудь подходящий плавающий предмет-надувную игрушку, пластиковую бутылку, надуть воздухом два-три всунутых друг в друга полиэтиленовых мешка...

Дополнительные объемы воздуха очень желательны, так как утопающий обязательно попытается утащить вас на дно. При отсутствии подходящих плавсредств следует плыть к утопающему вдвоем-втроем, предварительно скинув обувь и мешающую одежду. Плыть быстро, но не спеша, чтобы остались силы для оказания помощи.

Если для того, чтобы приблизиться к утопающему, вы используете лодку или он тонет недалеко от берега, для его спасения можно использовать спасательный круг или бросательные концы. В идеале - спасательный конец Александра, состоящий на вооружении осведомских спасателей. Он состоит из 30-метрового линя (по-простому - веревки), заканчивающегося петлей, по сторонам которой закреплены два пенопластовых или деревянных поплавка, а на конце груз массой 250-300 г. Хорошенько размахнувшись, нужно бросить груз в сторону пострадавшего, а он должен надеть петлю через голову под руки.

После чего его лишь остается отбуксировать к лодке или берегу.

При отсутствии бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку. Если нет лодки, вам придется оказывать помощь, что называется, «в контакте». Для чего, приблизившись к утопающему, надо сказать ему, чтобы он за вас не хватался, а взялся одной рукой за ваше плечо и, активно двигая ногами, помог вам плыть.

Когда слова не помогают, можно применять силу. Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или, подплыв сзади, просунуть руки под мышками утопающего, согнуть их в локтях и в таком положении буксировать к берегу, плывя на спине. Но эти рекомендации годны, когда спасающий значительно крупнее утопающего.

Если вы опоздали и утопающий пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу и начинайте нырять: в прозрачной воде - с открытыми глазами, в мутной - на ощупь, проверяя дно.

После одного-двух неудачных нырков прекращать поиски нельзя! Человека можно вернуть к жизни после пятиминутного пребывания в воде. А в холодной воде - и через двадцать, и тридцать, и больше минут!

Первая помощь

Сразу после того, как вы вытащили пострадавшего из воды на берег (или в лодку), начинайте его оживление. Откройте рот, если там песок, ил, тина, поверните голову набок и очистите ротовую полость пальцами. Затем перегните пострадавшего через свое колено так, чтобы его голова оказалась ниже уровня желудка, и несколько раз сильно надавите сверху, чтобы удалить воду из легких. После чего уложите пострадавшего на твердую поверхность, расстегните ему пояс и пуговицы на одежде и начинайте реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Продолжать их необходимо до приезда «скорой помощи», которую должны были вызвать люди, оставшиеся на берегу.

Итак, для помощи тонущему человеку надо:

- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.), в лодку взять веревку;
- попросить кого-то вызвать «скорую помощь»;
- без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем-втроем;
- крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватив рукой вокруг шеи, плыть с ним к берегу;
- если утопающий тянет вас ко дну, нырнуть поглубже, тогда он отпустит вас. Затем утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;
- когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти утонувшего.