

Безопасное поведение на воде



На нашей планете есть много возможностей оказаться в воде: она покрывает 71 процент земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.

Впрочем, тысячелетние наблюдений

показывают, что тонут в основном именно те, кто умеет плавать. И, как это не странно: как бы ни умел человек бегать, прыгать, плавать или даже летать, жизнь его не станет защищеннее без правильного управления своими возможностями. Более того, увеличение степеней свободы ведет к увеличению степеней опасности.

Общество спасания на воде со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан России самым простым правилам **безопасного поведения на воде**:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде...

Но с 1872 года нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде.

Впрочем, называют и другую, главную причину гибели в воде – это сначала самоуверенность, а потом страх. И только знания помогут не растеряться в опасной ситуации.

Например, у пловца начинает сводить ногу. Зная, что это обычная ситуация, вы должны на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Если не знать этого приема, легко испугаться и, теряя силы и сбивая дыхание, пытаться плыть к берегу, а там уж – как повезет.

Кстати, одновременно с умением плавать, обязательно нужно научиться и отдыхать в воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавком». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо не спеша, не тратя силы плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не тратить энергию на страх, утешьте себя, в крайнем случае, той мыслью, что бояться уже поздно – надо только действовать. В конце концов, умеющий проплыть десять метров, проплывет и сто, если будет отдыхать.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы вообще умеете плавать. Научить плавать своего ребенка – такая же обязанность родителей, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к безопасности: дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой, и в домашних ваннах.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Подумайте и осмотритесь, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что угодно, увеличивающее плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добросить. Например, спасательный круг можно бросить на 20-25 метров, конец Александрова – чуть дальше (с борта судна, за счет высоты – значительно дальше). Посмотрите, нет ли поблизости лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрите криком потерпевшего, сообщите ему, что вы идете на помощь.

Если вы стараетесь добираться до тонущего вплавь, то максимально учтите течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из

сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, приступайте к спасательным действиям. Утопающий пловец должен держаться за плечи спасателя. Если он не в состоянии взять вас за плечи, то обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут. Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно прочистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм может еще жить.

Разумеется, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс. Спасение утопающего в большей степени зависит от поведения самого человека.