

Правила поведения на воде

Каждый год в водоемах России находят свою смерть от 10 до 15 тысяч человек! Причем по не зависящим от них причинам тонут, может быть, сотни. Остальные - по собственной глупости, легкомыслию, нарушая элементарные правила безопасности.

Главное из правил гласит: **не зная броду - не суйся в воду!**

В городских водоемах опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек. Прыгнув в такую воду можно запросто напороться на кучу битых кирпичей, торчащий прут арматуры или запутаться в клубке проволоки, которого вчера еще не было.

Постоянного рельефа дна в городских водоемах не бывает. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять опасность. Собираясь купаться, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна, которое может быть усеяно острыми осколками разбитых бутылок и банок.

Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо плавают. Больше всего - пловцы, которые считают, что хорошо плавают. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из-за этой, не подтвержденной опытом уверенности, тонут. Никогда не считайте себя отличным пловцом, и тогда будете плавать до глубокой старости!

Попаив в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие больше воздуха, погрузитесь глубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, угроза водоворотов сильно преувеличена. Не купайтесь долго в холодной воде.

Если вы не умеете плавать - не следует доверять себя 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. А в море - очень далеко!

Несколько правил для любителей гребли на прогулочных лодках.

- ОПАСНО перегружать лодку сверх установленной нормы.
- Купаться или нырять с лодки.
- Пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту.
- Кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.
- Останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается.

Ведь если лодка перевернется и затонет где-нибудь посередине реки, придется добираться до берега вплавь! А это уже совсем другие, чем до буйка, расстояния!

Прежде чем совершать дальние заплывы, нужно научиться отдыхать на воде. Лучше отдыхать, лежа на спине. Для чего набрать больше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плаву часами.

При сильном волнении, когда вода заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". В этом случае следует вдохнуть больше 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.

Чередую отдых и плавание, можно добраться до берега. Особенно хорош этот способ, когда у вас свело судорогой ногу и, чтобы помочь себе, надо высвободить руки.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде, **необходимо:**

- Пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться уверенно плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком".

нельзя:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.
- Выплывать на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках, ОПАСНО - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

Судороги

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах.

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

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы.

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 "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если вышеописанные способы не помогли, вдохнуть больше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками.

При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

При нырянии с вышек и обрывистых берегов, чреватых ударом о дно, и особенно часто при нырянии в нетрезвом виде, люди иногда теряют ориентировку в воде. То есть перестают понимать, где верх, где низ, и, пытаясь спастись, загребают поближе к 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.

Помощь утопающему

При оказании помощи тонущему человеку следует быстро 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, мяч, пластиковую бутылку.

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

Люди, оставшиеся на берегу, должны, не теряя времени, вызвать "Скорую помощь". Если они не додумались до этого сами, прикажите им это сделать.

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. При отсутствии бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку, например снятую с якоря у какого-нибудь близкого рыбака.

При отсутствии лодки придется оказывать помощь "в контакте". Приблизившись к человеку на несколько метров, надо в резких выражениях объяснить, чтобы утопленник за вас не хватался, а взялся одной рукой за ваше плечо и, активно работая ногами, помог вам плыть.

Если уговоры не помогают, надо применить силу. Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или обхватить левой рукой вокруг шеи, приподнять над водой лицо и тащить на берег. Некоторые руководства разрешают слегка придушить утопающего, чтобы он не мешал его спасать.

Если утопающий успел схватить вас за руки, шею или одежду и потянул на дно, бейте его больней, чтобы вернуть рассудок, или вдохните больше воздуха и погрузитесь на несколько метров в воду. Инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если вы опоздали и утопленник пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя, и начинайте нырять. Если вода прозрачная - с открытыми глазами. Если мутная - 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, тридцать и даже больше минут!

Сразу после того, как вы вытащили пострадавшего из воды, начинайте его оживление. Откройте рот. Если там песок, ил, тина, поверните голову набок и очистите ротовую полость пальцем. Затем перегните пострадавшего через свое колено так, чтобы голова оказалась ниже уровня желудка, и несколько раз сильно надавите сверху, чтобы удалить воду из легких. И продолжайте давить, пока она выходит.

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". Пусть даже она приедет только через час!

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 людей вызвать "Скорую помощь".
- Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем - втроем.
- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть глубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае 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 его.
- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.