

Общие правила поведения на воде.

- запрещается купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими купание надписями;
- не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых;
- не подходите близко к берегу в нетрезвом состоянии и тем более не купайтесь;
- воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- избегайте купания в одиночку;
- не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна;
- не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;
- нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений;
- не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно;
- не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду;
- запрещается проводить игры в воде, связанные с захватом;
- не доводите себя до переохлаждения и переутомления.

В зависимости от возникшей ситуации необходимо уметь действовать:

Утомленный пловец



Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги

1. Судорожное сокращение мышц бедра:
 - согнуть ногу в колене;
 - сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу.
2. Судорожное сокращение кистей рук:
 - резко сжимать и разжимать пальцы.
3. Судорожное сокращение мышц живота:
 - энергично подтягивать к животу колени ног.
4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:
 - поднять ногу над поверхностью воды;
 - энергично подтягивать стопу руками к себе.

Пловец попал в течение

1. Спокойно плыть по течению.
2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

Падение в воду

1. Оказавшись в воде набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.

2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

Спасение уставшего человека

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

2. Уставший пловец плывет на спине:

- подплыть к нему со стороны ног;
- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;
- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

Спасение тонущего человека

1. Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.



2. Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.

3. Отбуксировать тонущего в безопасное место.

Освобождение от захватов при спасении тонущего

1. За кисти рук:

- быстро определить как расположены большие пальцы тонущего;
- сильным рывком их в сторону развести руки;
- подтянуть ноги и упереться ими в грудь тонущего и оттолкнуться от него.

2. За шею спереди:

- основанием одной руки упереться в подбородок утопающего;
- большим и указательным пальцами той же руки закрыть его ноздри;
- одновременно другой рукой обхватить тонущего за поясницу;
- резко толкнуть его в подбородок изгибая в пояснице.

3. За шею сзади:

- одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки;
- ладонью другой подпереть его локоть той же руки;
- резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз;
- выскользнуть из-под его руки;
- не отпуская захваченной руки продолжать разворачивать утопающего спиной к себе;
- перейти к одному из приемов буксировки.

4. За туловище под руки:

- освобождение приемом при захвате за шею спереди.

5. За туловище через руки спереди:

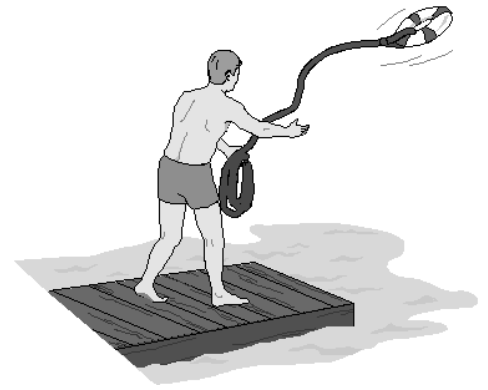
- сжать кисти рук в кулаки;
- нанести резкий удар большими пальцами в область ребер утопающего;
- буксировать его.

6. За тело сзади:

- одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки;
- ладонью другой подпереть его локоть той же руки;
- резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз;
- выскользнуть из-под его руки;
- не отпуская захваченной руки, продолжать разворачивать утопающего спиной к себе;
- перейти к одному из приемов буксировки.

7. За ноги:

- одной рукой захватить голову утопающего в области виска;
- другой рукой с противоположной стороны за подбородок;
- поворачивать голову тонущего в сторону и набок до тех пор, пока тот отпустит ноги;
- держа утопающего, развернуть его к себе;
- перейти к одному их приемов буксировки.



Способы буксировки утопающего

Первый:

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.
2. Плыть на спинке, выполняя движения ногами способом брасс.

Второй:

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего.
2. Захватить пальцами этой руки челюсть.
3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Третий: (рекомендуется для буксировки утопающего, оказывающего сопротивление)

1. Просунуть свою руку под обе руки утопающего.
2. Захватить дальнюю руку выше локтя.
3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами.

Четвертый: (применяется для оказания помощи уставшему пловцу)

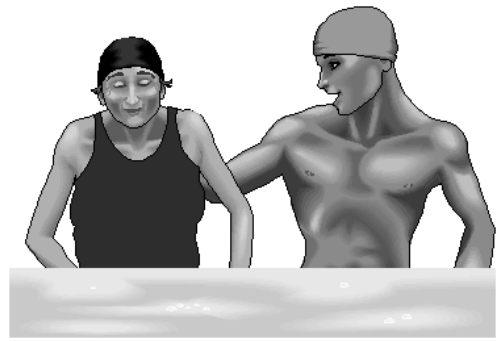
1. Пострадавший удерживается руками за плечи спасателя, который плывет брассом.

Оказание первой помощи

1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.



4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо



зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест;
- надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;



- через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

6. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрого восстановления кровообращения.

7. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).