

**ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ВОДОЛАЗОВ и ПРОВЕДЕНИЯ  
ПОДВОДНО-ТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ МЧС КР**

**Дисциплина: Водно-спасательное дело  
Тема: Правила безопасности поведения на воде.**

**I. Учебные и воспитательные цели:**

1. Ознакомить с мерами безопасности при плавании.
2. Изучить способы спасения и оказания первой помощи, терпящим бедствие на воде.

**Время:** 1 часа.

**II. Расчет учебного времени:**

Содержание занятия	Время, мин.
Вступительная часть	5
Учебные вопросы: Особенности физиологии пребывания человека в воде. Особые условия плавания в различные сезоны года. Меры предосторожности при плавании в зимнее и летнее время. Меры безопасности при плавании в водоемах. Меры безопасности при плавании, в том числе с использованием различных плавсредств на водных объектах.	25
2. Способы спасения и оказания первой помощи, терпящим бедствие на воде.	25
Заключительная часть	5

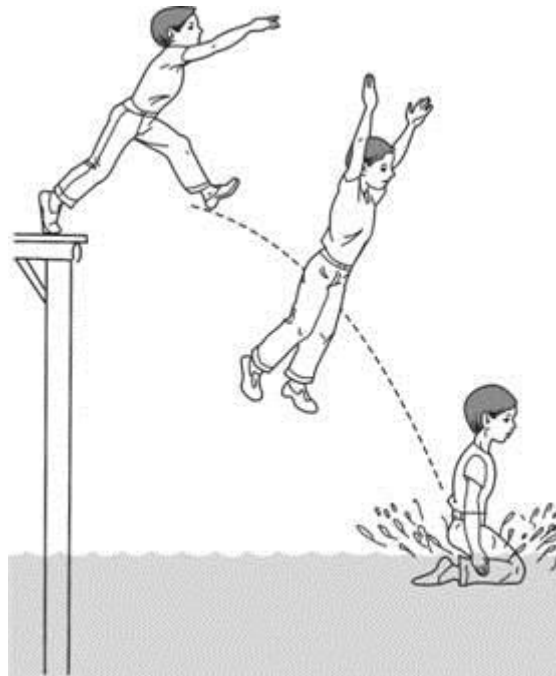
**III. Литература для самостоятельной работы обучаемых:**

1. Материалы и документы научно-технических конференций
2. ГОСТ Р 22.0.09-95 Чрезвычайные ситуации на акваториях. Термины и определения. Госстандарт России, М., 1995г.
3. Концепции организации и проведения подводных работ особого назначения.

## «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»

Сразу же после погружения следует в первую очередь согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, развести руки в стороны и выполнить ими энергичный гребок сверху-вниз, чтобы остановить дальнейшее погружение, а затем выполнить такие же гребки руками, отталкиваясь ногами, как при плавании брассом, всплывая на поверхность воды.

Если необходимо выполнить прыжок, держа какой-то предмет, то входя в воду руки желательно поднять вверх-вперед, иначе груз при входе в воду может вырваться из рук и ударить в грудь или лицо.



**Рис. 1.** Прыжок с моста в одежде, согнув ноги

Подальше удалиться от места кораблекрушения можно прыгая вперед головой, но это следует делать, если пловец уверен, что место достаточно глубокое, например при прыжке с судна в море, большое озеро, реку и т. д. Когда прыгают с большой высоты, необходимо стараться не погружаться глубоко в воду, чтобы скользить по самой поверхности.

Сильный толчок хорошо выполнять с берега, с моста, борта катера или судна и т. д. Прыгать с борта обыкновенной лодки нельзя, потому что от толчка она может перевернуться. Прыгать нужно осторожно с кормы или носа лодки.

При прыжке с катера или теплохода, двигатель которого работает, или с терпящего крушение судна следует побыстрее отплыть в сторону, чтобы не попасть под работающие винты или водоворот. В таких случаях лучше прыгать вниз головой и сразу начинать плыть кролем.

### ***Способы преодоления водных преград с помощью поддерживающих средств***

Для переправ через водные рубежи необходимо пользоваться различными поддерживающими средствами (бревнами, досками, жердями, камерами, веревками, камышом, хворостом и т. д.).

Для одиночной переправы через водный рубеж можно применять следующие способы.

1. Лечь грудью поперек доски (бревна, хвороста), обхватить доску (бревно) руками и продвигаться с помощью ног, работая способом брасс или кроль на груди (рис. 21 а).



Рис. 2 а

2. Находясь сбоку от доски (бревна), захватить ее одной рукой сверху и продвигаться вперед выполняя гребки одной рукой и движения ногами способом кроль на боку или брассом (рис. 2 б).



Рис. 2 б

3. Обхватить два бревна (доски) двумя руками, продвигаться вперед, работая ногами способом брасс или кролем на груди (рис. 2 в), можно лечь на спину и работать ногами способом кроль на спине.



Рис. 2 в

4. Лечь грудью на бревно и ухватиться ногами, продвигаться вперед, работая поочередно руками способом кроль на груди (рис. 2 г).



Рис. 2 г

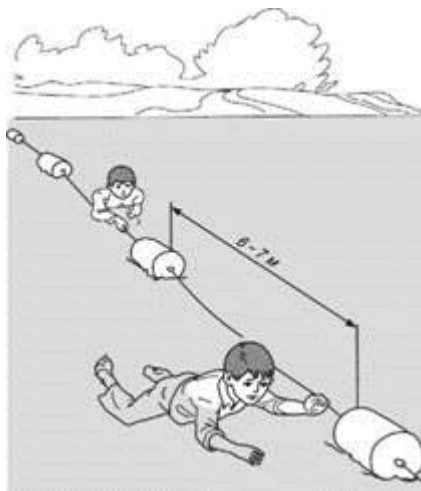
5. Используя автомобильную камеру, продвигаться вперед, работая ногами способом кроль на груди, брассом; можно лечь на спину и продвигаться вперед, работая ногами способом кроль на спине (рис. 2 д).



Рис. 2 д

Преодолевать водные преграды можно и с помощью подручных средств: троса, веревки, телефонного кабеля и т. д. К тросу или веревке через каждые 6-7 м привязывают поплавки, и хорошо плавающие дети буксируют ее на другой берег. Переправиться по такой веревке могут даже слабо плавающие дети (рис. 2-2).

Если необходимо переправляться в неглубоком месте, то это можно делать с помощью шеста и страховочной веревки (рис. 3).



**Рис. 2-2.** Преодоление водных преград с помощью троса или веревки с поплавками

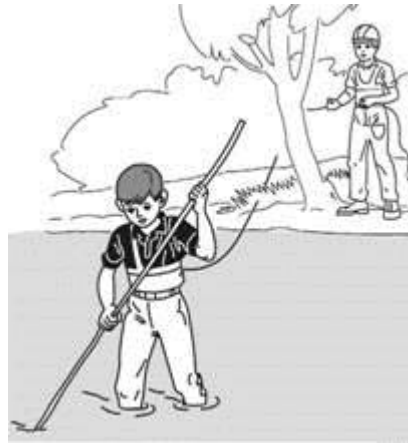


Рис. 3. Преодоление водных преград с помощью шеста и страховочной веревки

### ***Оказание помощи при несчастных случаях на воде***

В практике плавания на открытых водоемах приходится действовать в различных условиях. В воде охлаждение организма протекает намного интенсивнее, чем на воздухе. При температуре до  $+10\text{ }^{\circ}\text{C}$  нетренированный человек без защитной одежды может погибнуть через **30—60 минут**. Охлаждение организма усиливается с понижением температуры и при быстром течении.

Кроме переохлаждения причинами несчастных случаев могут быть:

- чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;
- неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т. д.);
- неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);
- удар о твердый или режущий предмет.

### ***Переохлаждение***

Для предотвращения переохлаждения организма в наливных бассейнах обычно поддерживают температуру воды на уровне  **$+24\dots+28\text{ }^{\circ}\text{C}$** .

Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже  **$+15\text{ }^{\circ}\text{C}$** , так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

### ***Холодовой шок***

Холодная вода выступает как сильный раздражитель нервной системы. Интенсивно потеря тепла порождает специфический шок, который приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой системы.

Развитию шока способствуют:

- перегревание и состояние озноба;
- эмоциональное потрясение;
- быстрое погружение в холодную воду без постепенного привыкания;
- переполненный желудок и кишечник.

При переохлаждении пловцу необходимо как можно быстрее выйти из воды. Холодная вода, попадая в наружный слуховой проход, вызывает раздражение вестибулярного аппарата, которое может привести к тошноте, бледности покрова, головокружению и потере ориентации.

При длительном плавании необходимо оберегать затылок, шею и голову, наиболее чувствительных к холоду, и периодически менять стиль плавания, так как это предупреждает утомление и дает равномерную нагрузку на все группы мышц.

Целесообразно после выхода из воды проделать интенсивные физические упражнения, растереть тело до покраснения шерстяной тканью, смоченной спиртом, выпить горячего сладкого чая и укутаться в теплую одежду. При более сильном переохлаждении следует принять горячую ванну или душ. В первую очередь при оказании помощи необходимо согреть голову, особенно шею и затылочную область. В случае холодового шока проводится искусственное дыхание, предупреждающее состояние кислородного голодания.

### ***Перегрев***

Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного пребывания на берегу водохранилища, реки, водоема или на борту лодки, катера и т. д. без защитных средств в жаркий день. При этом нарушается нормальный теплообмен организма, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, поверхностное, частое дыхание, повышается температура тела до **+40...+41 °С**. Возможна потеря сознания (обморочное состояние).

Пострадавшего необходимо поместить в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха и освободить от стесняющей одежды. Его следует положить так, чтобы голова была выше уровня ног (для оттока крови), обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс. Нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.

### ***Судороги при плавании***

Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое неловкое или резкое движение. Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление.

В бассейне, где рядом с пловцом бортик, судорог почти никогда не бывает или они случаются довольно редко.

#### **Меры для снятия судорог:**

- если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу;
- при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;
- если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе;
- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают. Необ-

ходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавок (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

### ***Плавание в ночное время***

Плавание в ночное время осуществляется в основном двумя способами: брассом и на боку. Направление плавания определяется по видимым ориентирам на берегу, по силуэтам, которые просматриваются на фоне звездного неба. При плавании в ночное время необходимо учитывать снос течением.

### ***Плавание в воде, покрытой водорослями***

На водохранилищах, реках, озерах участки поверхности воды бывают покрыты водорослями (водными растениями).

Если обстоятельства сложились так, чтобы вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Лентовидные водоросли типа осоки растут обычно на неглубоких местах рек. Если в водоеме вам встретились на пути заросли кувшинок или лилий, стебли которых идут от самого дна и их сплетения стесняют движения рук, старайтесь не поддаваться панике.

Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды. Чтобы раздвинуть стебли при остановках, необходимо выполнить вдох, опустить голову в воду, задержать дыхание, принять положение согнувшись («поплавок» или «всплывание»). В этом положении снять стебли растений с рук, с одной и другой ноги.

### ***Плавание при сильной волне, течении, водоворотах***

Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является брасс. В условиях волнения необходимо чаще проверять направление движения, ориентируясь по направлению волн или по видимым на берегу предметам. Вдох выполняется в сторону от надвигающейся волны. При большой и встречной волне рекомендуется плыть кролем на груди или на боку, при попутной волне лучше плыть брассом.

Входить в воду и выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отраженной волнами. Выход на берег при сильном волнении лучше всего осуществлять в районе песчаной или галечной отмели. Подплывая к берегу, нужно принять горизонтальное положение на спине вперед ногами, для того чтобы опереться на подводные камни или дно. Тело необходимо удерживать на плаву и продвигаться к берегу с помощью гребковых движений руками у бедер. При спаде волны надо опустить ноги и встать на дно, быстро продвигаясь за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к волне, упираясь ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжать выход на берег. Поскольку величина волны постепенно нарастает, а затем спадает, при выходе из воды желательно держаться наименьшей волны.

Плывя против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. При большой волне необходимо выполнить вдох, задержать дыхание и нырнуть под нее.

При попадании в сильное течение не следует пытаться его преодолеть, так как можно не рассчитать свои силы. Надо стараться плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.



Силу и скорость ветра можно определить по состоянию воды и наземным предметам (табл. 1).

*Таблица 1* Определение силы и скорости ветра

Сила ветра, балл	Название ветра	Скорость ветра, м/с	Воздействие	
			на водную поверхность	на наземные предметы
–	Штиль	0–0,5	Зеркальная гладкая	Дым поднимается отвесно. Листья на деревьях неподвижны
1	Тихий	0,6–1,7	Рябь	Флюгер не устанавливается, колышутся отдельные листья. Дым поднимается наклонно
2	Легкий	1,8–3,3	Небольшие гребни	Ощущается, как легкое дуновение. Слегка колеблются флаги, шелестят листья
3	Слабый	3,4–5,2	Небольшие гребни начинают опрокидываться, река не белая	Колышутся листья и тонкие ветви деревьев. Начинают колебаться высокая трава и посевы
4	Умеренный	5,3–7,4	Небольшие волны, некоторые гребни опрокидываются, образуя «барашки»	С земли поднимается пыль, по посевам «пробегают волны»
5	Свежий	7,5–9,8	Волны приобретают хорошо выраженную форму, повсюду образуются «барашки»	Качаются ветки и тонкие стволы деревьев

**Несколько слов о водоворотах.** К сожалению, ошибочное мнение о природе водоворотов и воронок разделяют и некоторые печатные издания. На самом деле вихревые воронки, действительно опасные для пловцов, образуются лишь вблизи гидротехнических сооружений, где купаться запрещено. Водовороты встречаются на равнинных реках довольно редко – над какими-либо подводными препятствиями: за мостовыми опорами, деревом или большим камнем, за каменистым мысом у вогнутого берега. В зависимости от силы течения водовороты бывают сильнее или слабее, но даже самые сильные не могут затянуть пловца. Хорошо плавающий человек легко преодолеет водоворот, плывя по течению без остановки. Следует помнить, что в водовороте теряется ощущение послушной воды, но это само по себе неопасно.

### *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. 4);

б) находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами, спасатель держит утопающего за разноименную руку (рис. 5);



Рис. 4. Потерпевший держится одной рукой за плечо спасателя



Рис. 5. Транспортировка потерпевшего на боку, держась за разноименную руку

в) находясь перед спасателем в положении на груди и держась двумя руками за его плечи (рис. 6).

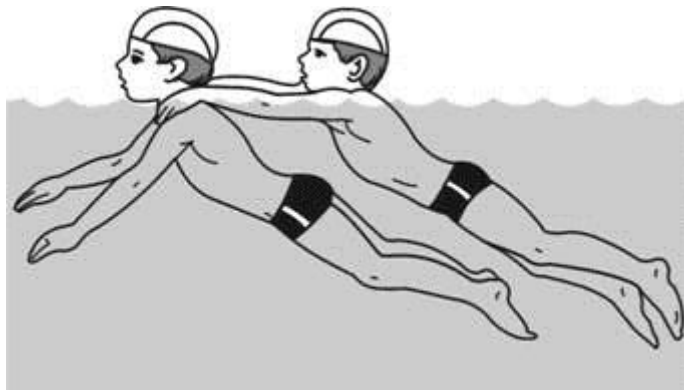
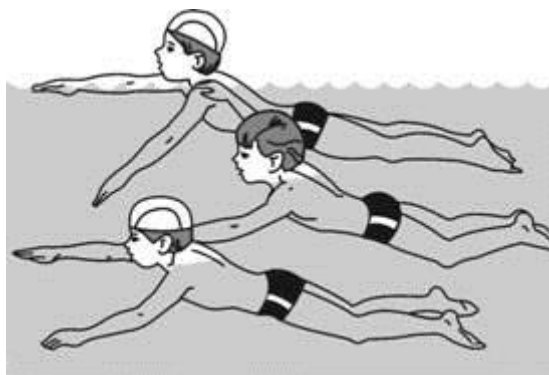


Рис. 26. Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя

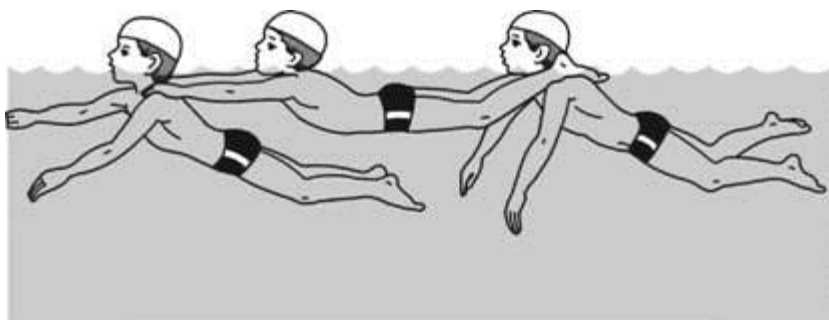
Если спасателей двое, то они могут плыть с уставшим пловцом следующим образом:

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. 7);

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. 8).



**Рис. 7.** Потерпевший держится руками за плечи двух спасателей



**Рис. 8.** 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.

### ***Отдых на воде***

Оказавшись в затруднительном положении, дети инстинктивно пытаются держать голову как можно выше, а это требует дополнительных усилий.

Каждый ребенок должен освоить позу отдыха, которая позволяет находиться в воде без движений столько, сколько потребуется для того, чтобы расслабиться, отдохнуть, восстановить дыхание. Этот навык избавляет от необходимости во чтобы то ни стало добраться до мелководья, спасательной лодки или буя, ухватившись за который можно было бы сделать передышку.

Научиться отдыхать в воде может каждый, кто умеет плавать. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

Можно отдыхать в воде в вертикальном положении, когда пловец выполняет ногами попеременные движения, напоминающие движения при плавании брассом, на боку, и поочередные движения руками в воде. Вдох и выдох осуществляется на поверхности воды.

Еще одна разновидность вертикальной позы отдыха – такое положение тела пловца, когда для осуществления вдоха выполняются незначительные движения руками и ногами, а затем с опусканием головы в воду выполняется задержка дыхания и продолжительный выдох. Мышцы ног и рук максимально расслабляются, и пловец удерживается на поверхности воды за счет плавучести тела.

### ***Плавание в одежде***

При плавании в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Это в первую очередь брасс на груди (рис. 9) и способ на боку. Движения рук и ног при плавании на боку должны быть плавными и неторопливыми с сохранением ритма дыхания.

При плавании брассом движения рук и ног выполняются непрерывно, голову после очередного вдоха полностью погружают в воду.



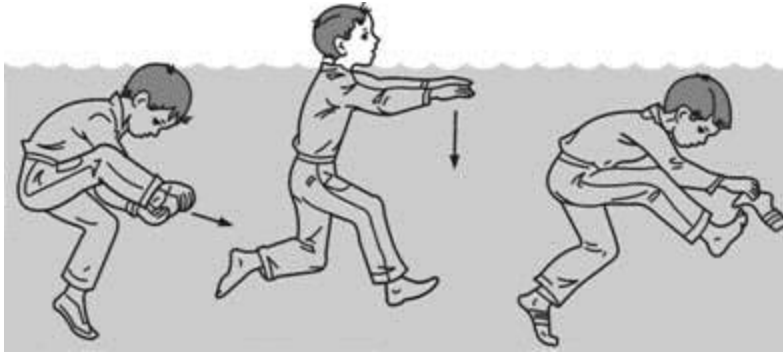
**Рис. 9.** Плавание в одежде брассом

### ***Раздевание в воде***

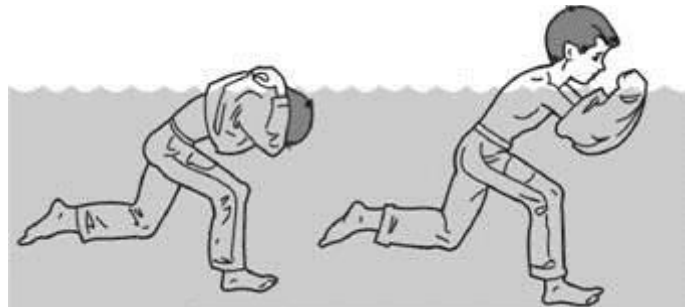
В холодной воде раздеваться полностью не рекомендуется, так как одежда предохраняет от охлаждения.

При снятии в воде обуви, необходимо выполнить вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой за носок обуви и снять ее с ноги (рис. 10). Таким же способом снимаются носки.

Верхнюю одежду (брюки, пиджак, юбку и т. д.) следует снимать в положении на спине. Рубашку лучше снимать, находясь в вертикальном положении, работая ногами способом брасс (рис. 11).



**Рис. 10.** Разувание в воде



**Рис. 11.** Раздевание в воде

### ***Ушибы***

Во время занятий плаванием занимающийся может ушибиться, случайно поскользнувшись на мокром, скользком полу или неудачно прыгнув в воду.

При ушибах повреждаются мягкие ткани и разрываются кровеносные сосуды. Для уменьшения боли сразу же после травмы на ушибленное место необходимо наложить холодный компресс. Спустя сутки после травмы можно сделать согревающий компресс, теплую ванну и легкий массаж.

Опаснее всего ушибы головы, груди и живота. При сильных ушибах у пострадавшего может произойти потеря сознания, что указывает на сотрясение мозга. Пострадавшему необходимо создать полный покой и на носилках или подручными средствами доставить в медпункт (больницу) или поликлинику. На ушибленное место кладется холодный компресс.

### ***Первая помощь при кровотечениях***

В местах с нерасчищенным дном во время купания (ныряния) или выхода на берег часто случаются порезы рук и ног острыми предметами или стеклом. При повреждении артерии кровь бьет струей и имеет алый цвет, а при повреждении вены кровь вытекает медленной красной струей. При капиллярном кровотечении (царапины, ссадины) кровоточит вся поверхность.

Для приостановки артериального кровотечения необходимо зажать кровоточащую артерию пальцами выше места повреждения. Прижимать артерию необходимо до наложения жгута. В качестве закрутки жгута могут быть использованы галстук, полотенце, поясной ремень и т. д. Накладывать жгут можно не больше чем на полтора часа, так как приток крови ниже места наложения жгута прекращается, и конечность может омертветь. При правильном наложении жгута конечность белеет, при неправильном – синееет, что говорит о сдавливании вены, приток крови в артерии будет продолжаться и кровотечение не будет остановлено.

Для приостановки кровотечения из вены необходимо высоко поднять поврежденную конечность и наложить давящую повязку.

При любом ранении, не касаясь раны пальцами, необходимо смазать кожу вокруг раны йодом и наложить стерильную повязку, чтобы защитить рану от загрязнения. Промывать рану не следует.

### ***Спасание тонущих летом***

Одна из основных причин несчастных случаев на воде – нарушение или несоблюдение правил поведения и мер безопасности на воде, а также неумение плавать.

Несчастный случай может произойти во время купания или занятия плаванием в бассейне или в открытом водоеме.

При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать оперативно, решительно, быстро и без суеты.

Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их нельзя применять по каким-либо причинам, тонущего необходимо спасти вплавь.

Действия спасателя подразделяются на следующие этапы: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под водой пострадавшего, освобождение от возможных захватов, транспортировка пострадавшего к берегу, оказание первой помощи после извлечения из воды.

#### ***Вхождение в воду***

Заметив тонущего, необходимо быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный путь спасения. В воду входят в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему.

Необходимо быстро раздеться, не теряя пострадавшего из виду. Перед входом в воду надо наметить для себя ориентиры на берегу и на воде (деревья, навигационные знаки, бакены, столбы и др.), это может помочь найти тонущего в случае погружения его под воду.

При наличии течения в воду необходимо входить выше того места, где находится тонущий. Прыгать в воду, тем более головой вниз в незнакомом месте не следует – это опасно для жизни. Если берег крутой, то прыгать в воду надо ногами вниз.

### ***Поиск пострадавшего под водой***

Если имеется подводное течение, необходимо нырять по течению выше того места, где погрузился под воду потерпевший. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырнуть в глубину в том месте, где под воду погрузился потерпевший.

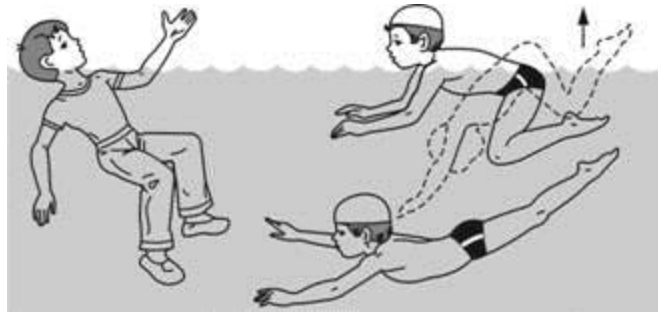
Поиск проводится по расширяющейся спирали вокруг места, где погрузился потерпевший. Если он лежит на дне, то лучше захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды.

При отсутствии потерпевшего осуществляется последовательный поиск в предполагаемом секторе водоема с учетом течения и возможного сноса потерпевшего с помощью специального оборудования и снаряжения.

### ***Подплывание к тонущему***

Подплывая к тонущему, следует держать голову над водой, чтобы видеть его. Если спасатель потерял из виду тонущего, надо обратить внимание на ориентиры, замеченные им перед входом в воду.

Приближаться к тонущему лучше сзади, для избежания его захватов. Если это не удастся, то за 2-3 м нырнуть под него, взять за бедро или обхватить за талию, повернуть спиной к себе, всплыть и плыть с ним к берегу одним из способов транспортировки (рис. 12 – 15).



**Рис. 12.** Подплывание к потерпевшему



**Рис. 13.** Подплывание к потерпевшему, лежащему на дне



**Рис. 14.** Поворачивание потерпевшего спиной к себе

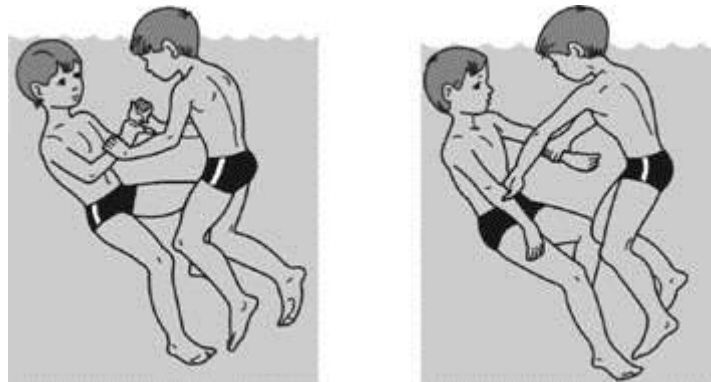


**Рис. 15.** Вынесение потерпевшего из воды на берег

### ***Освобождение от захватов***

При оказании помощи потерпевшему надо помнить, что в критических ситуациях тонущие ведут себя по-разному: кто борется за жизнь, контролируя свои действия, при приближении помощи доверяют спасателю; кто потерял самообладание, охвачен страхом, стараются ухватиться за спасателя.

Захваты могут быть самыми неожиданными. За одну руку, за две руки, за шею, туловище, спереди и сзади. Освобождение от захватов требует дополнительных усилий. Поэтому даже хорошо владеющим способами освобождения от захватов пловцам при оказании помощи пострадавшим необходимо применять их только в самых критических ситуациях (рис. 16—26).



**Рис. 16.** Освобождение при захвате за обе руки спереди





**Рис. 17.** Освобождение при захвате за одну руку спереди



**Рис. 18.** Освобождение при захвате за обе руки сзади



**Рис. 19.** Освобождение при захвате за одно предплечье



**Рис. 20.** Освобождение от захвата спереди под рукой



**Рис. 21.** Освобождение от захвата спереди поверх рук



**Рис. 22.** Освобождение от захвата сзади поверх рук

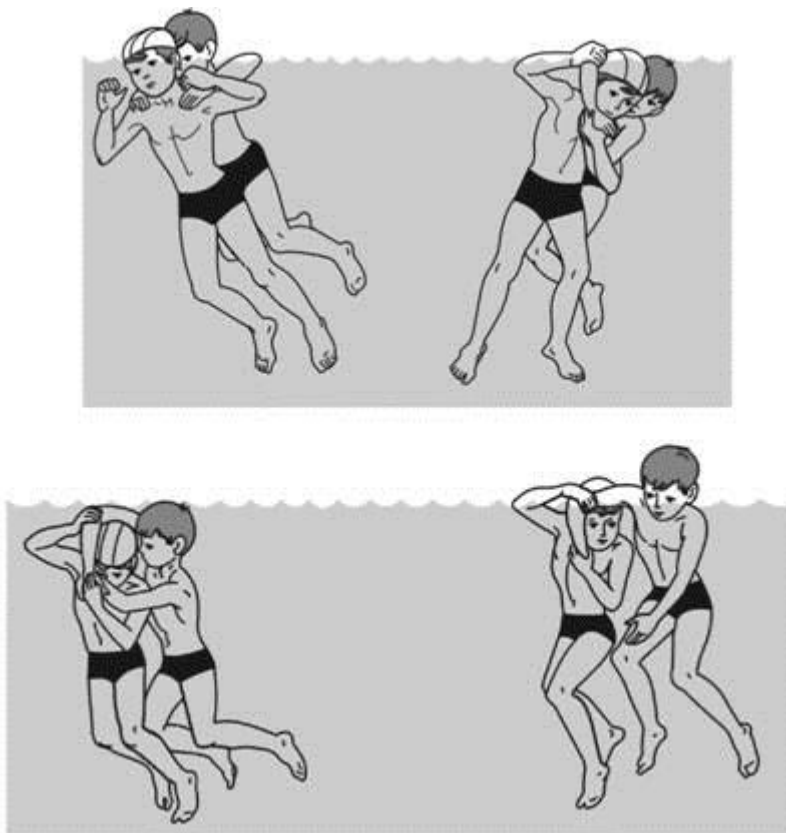


**Рис. 23.** Освобождение при захвате сзади под руками



**Рис. 24.** Освобождение от захвата сзади туловища и рук



**Рис. 25.** Освобождение от захвата за плечи сзади**Рис. 26.** Освобождение от захвата за шею сзади обеими руками

К наиболее опасным относятся захваты за руки, захваты за шею сзади, захваты за туловище спереди. Из некоторых захватов можно вообще не освободиться.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь, в сторону больших пальцев потерпевшего или упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнувшись от него.

При обхвате руками за шею сзади следует захватить верхнюю руку тонущего одной рукой за запястье, а другой за локоть, поднять потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь в глубину.

При обхвате руками за шею спереди необходимо захватить локти тонущего, послав их вверх и быстро опуститься под воду.

При захвате туловища вместе с руками сзади или спереди необходимо резко разведя свои руки в стороны, опуститься в глубину.

Если пострадавший захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, нужно упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногами от тонущего.

Независимо от захватов и способов освобождения спасателю нельзя терять из виду пострадавшего.

При освобождении от захватов надо помнить следующее:

1) освобождаясь от захвата, необходимо выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх (когда пловец уходит под воду, пострадавший как правило выпускает спасателя и освобождает спасателя от захвата);

2) заканчивая освобождение от захвата, следует повернуть потерпевшего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки.

Захваты за шею, руки и туловище являются наиболее распространенными. Во всех случаях рекомендуется применять простые и эффективные приемы, приведенные в табл. 2.

*Таблица 2 Основные приемы освобождения от захватов тонущего*

Захват	Приемы освобождения от захватов
Рукой за волосы	1. Одной рукой прижать кисть, держащую волосы, другой опереться в локоть тонущего. 2. Переразгибая руку тонущего в локте, завести ее за спину

Захват	Приемы освобождения от захватов
Одной или двумя руками за запястье	1. Взглянув свободной рукой за кулак захваченной руки, сделать резкое движение в сторону больших пальцев тонущего. 2. Упереться ногами в грудь тонущего и оттолкнуться
Спереди – двумя руками за оба запястья	1. Сделать резкое движение руками в сторону больших пальцев тонущего. 2. Упереться ногами в его грудь или плечи и оттолкнуться
Сзади – двумя руками за оба запястья	1. Наклониться вперед и струсиваться. 2. Отводя назад вытянутые руки, поставить стопы ног на живот или грудь тонущего и оттолкнуться
Спереди – пальцами рук за шею	1. Прижать подбородок к груди. Сделать резкое движение руками снизу вверх между руками тонущего. 2. Прижать подбородок к груди. Сделать круговое движение сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища
Сзади – пальцами за шею	1. Прижать подбородок к груди. Взяться за мизинцы тонущего и с силой развести их в стороны. 2. Сделать круговое движение своими сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища
Спереди или сзади – обхват руками шеи спасателя	1. Одной рукой удерживая кисть «верхней» руки тонущего, поднять другой рукой его локоть вверх. 2. Перевести его руку через его голову и завести за спину тонущего
Сзади – захват туловища под руками	1. Взяться за мизинцы рук тонущего и с силой развести их в стороны. 2. Поднять руки вверх; захватить тонущего двумя руками за шею сзади. Резко согнувшись, перевести его через себя
Спереди или сзади – захват туловища вместе с руками	Уходя вниз, развести локти в стороны
Спереди или сзади – обхват руками ног	1. Склониться вперед. 2. Одной рукой придерживая голову тонущего за затылок, а другой упираясь в подбородок, повернуть его голову в сторону

Перечисленные захваты и приемы освобождения от них не являются исчерпывающими. В практике спасения встречается много других вариантов, которые требуют от спасателя хладнокровия, уверенности в себе, решительности, умения быстро ориентироваться и применять действенные приемы.

После освобождения от захватов тонущего необходимо доставить его до места, где возможно оказать первую помощь. Для этого существуют специальные приемы транспортировки пострадавшего.

Поскольку транспортировка тонущего, мешающего спасателю, очень сложна и требует хорошей физической и плавательной подготовки, таких тонущих надо постараться успокоить, поддержать у поверхности и только потом транспортировать.

Транспортировка возможна следующими способами:

- 1) положить тонущего на спину, захватить его край нижней челюсти кистями рук и плыть на спине, выполняя движения одним из способов плавания;
- 2) положить тонущего на спину, лечь на бок, пропустить свою «верхнюю» руку снизу под ближнюю к спасателю руку пострадавшего и, поддерживая голову за подбородок, плыть на боку, выполняя движения ногами и «нижней» рукой;
- 3) положить пострадавшего на спину, лечь на бок, и пропустить свою «верхнюю» руку между ближней рукой и спиной тонущего, захватить за предплечье или локоть другую его руку, отведенную назад за спину, и плыть на боку, выполняя движения ногами и свободной рукой (этот способ транспортировки называется «морским захватом» и чаще применяется в случае, если утопающий оказывает сопротивление).

### ***Способы транспортировки***

В практике спасения тонущих часто бывают случаи оказания помощи человеку утомленному, но имеющему еще достаточно сил для того, чтобы самому воспользоваться помощью спасателя.

При транспортировке пострадавшего спасателю необходимо свободно владеть спортивными способами плавания, обладать хорошей физической подготовкой и самообладанием. Основные требования при транспортировке пострадавшего – быстрота транспортировки и обеспечение ему дыхания. Пострадавшего нельзя класть на себя, надо придать ему более горизонтальное положение, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки весьма разнообразны, но наибольшее распространение получили следующие (рис. 27—32):

1. Спасатель, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, плывет, работая ногами способом брасс на спине (рис. 27).

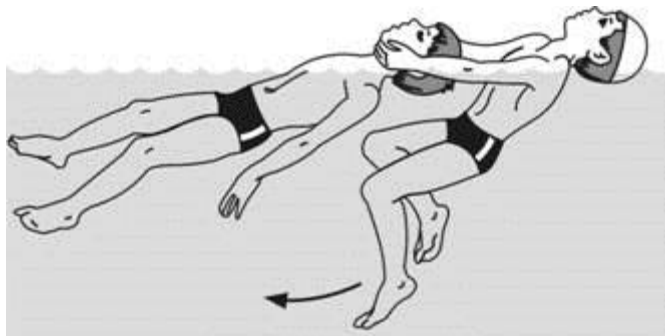


Рис. 27. Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть

2. Спасатель просовывает сзади свою руку под ближнюю руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки нижнюю челюсть пострадавшего и, плывя на бок или брассом, выполняет движения свободной рукой и ногами (рис. 28).

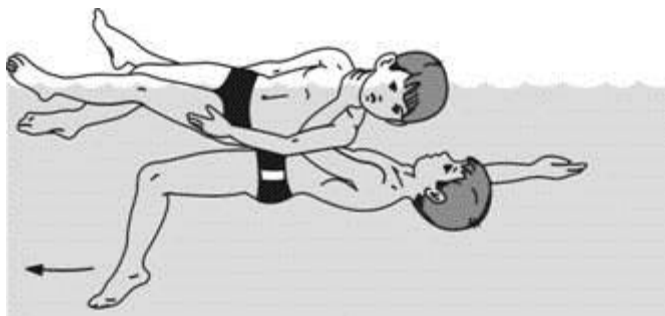


Рис. 28. Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой

3. Спасатель просовывает свою руку под обе руки пострадавшего, захватывает «дальнюю» руку выше локтя и плывет брассом или на бок, выполняя движения свободной рукой и ногами (рис. 29 а, б).

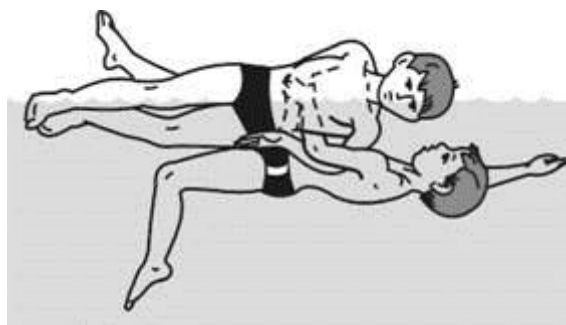


Рис. 29 а. Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть

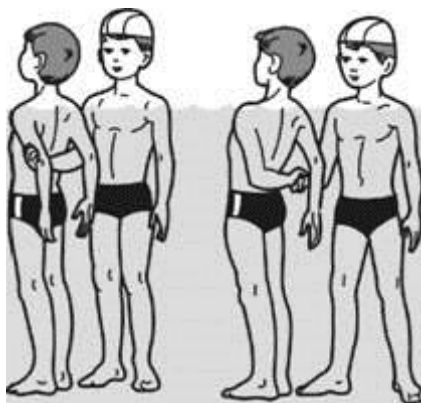


Рис. 29 б. Обучение разным способам захватов для транспортировки пострадавшего, стоя в воде

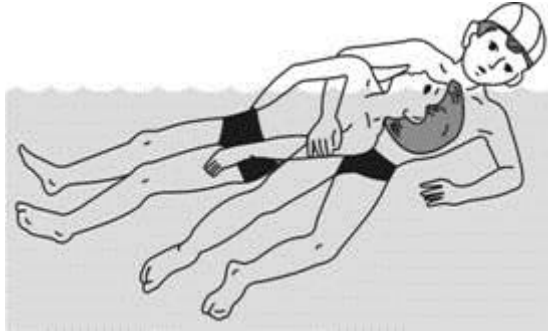


Рис. 30. Транспортировка пострадавшего за разноименную руку  
 4. Пострадавший держится руками сверху за плечи спасателя, плывущего брассом (рис. 31 а, б, в, г).

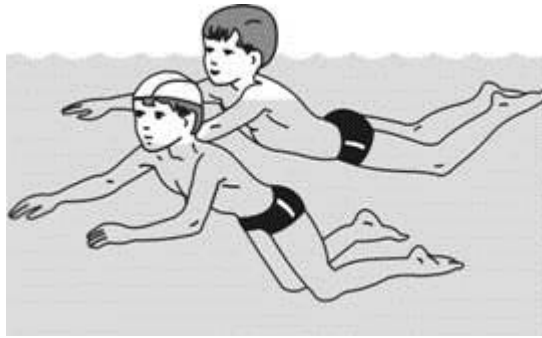


Рис. 31 а. Потерпевший держится одной рукой за плечи спасателя

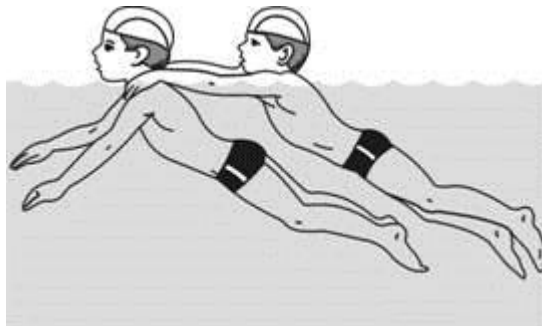


Рис. 31 б. Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя

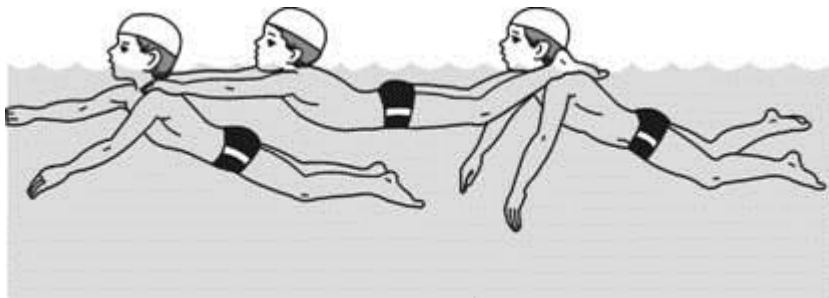


Рис. 31 в. Потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей



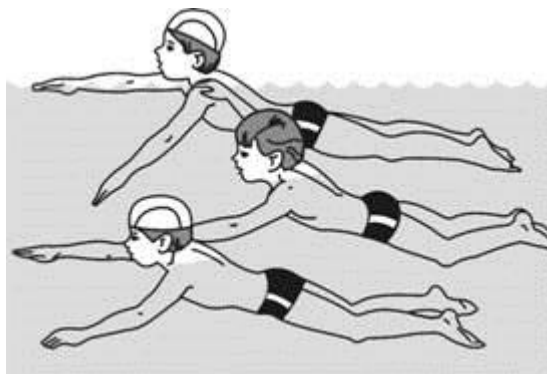


Рис. 31 г. Потерпевший держится за плечи двух спасателей  
5. Спасатель держит пострадавшего за волосы (рис. 52).



Рис. 32. Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы

**2-й учебный вопрос.** Способы спасения и оказания первой помощи, терпящим бедствие на воде.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать "Скорую помощь".

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца)

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить гибель.