

# **НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ - БЫТЬ БЕДЕ!**

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УТОПЛЕНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ УТОПАЮЩИМ**

### **Печальная статистика**

Водный простор манит прохладой и тайнами глубин, завораживает своей красотой и загадочностью. И в то же время эта среда крайне опасна и враждебна человеку. По прогнозам, в нынешнем году в России может утонуть 3,5 тысячи детей. В среднем, именно такое число трагедий повторяется из года в год. За последние пять лет в пределах России на воде погибло более 63 тысяч человек, свыше 14 тысяч из них - дети младше 14 лет.

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

### **Правила самосохранения и спасения утопающего**

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действие спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь «легким испугом». Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освободиться от «мертвых» захватов.

В России известна пословица, что «утопающий хватается за соломинку». А вот в некоторых других странах говорят жестче: «Утопающий ухватится и за бритву». Велика опасность, что тонущий, в ужасе ухватившись за спасателя, утащит его за собой на дно.

Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя!

### **Плавание на глубине и далеко от берега**

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Ваши действия.

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

5. В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

## **Длительное плавание может вызвать усталость**

Ваши действия.

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

## **Если вас подхватило сильное течение**

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

## **Если вы упали в воду**

При внезапном падении вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия.

Как помочь самому себе?

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.
2. Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.
3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.
4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.
5. Добирайтесь вплавь к ближайшему берегу, плывя по течению по диагонали.

## **Если вы оказались в воде, не умея плавать**

В этом случае постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

## **Плавание в шторм**

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу.

Если вы заплыли далеко от берега.

1. Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
2. С приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше.
3. Как только волна уйдет, расслабляйтесь и ждите следующую.

Для продвижения вперед используйте также технику «скольжения по волнам». Оно состоит в следующем.

1. Следите через плечо за приближением очередной волны.
2. Когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите голову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя.
3. Добравшись таким образом до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас.
4. Оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

## **Если вы плаваете возле берега**

1. Обратите внимание, что волны здесь, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты.
2. Преодолевайте их не сверху, а снизу.
3. Нырять навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

## **Если вы оказались вдали от берега во время прилива**

Прогуливаясь по морскому побережью в часы отлива, вы можете забрести в пещеру, прибрежный грот или бухточку и не успеете выбраться до начала прилива.

Ваши действия:

1. Заберитесь повыше на камни, чтобы даже при максимальном подъеме вода не доставала вас.
2. Постарайтесь привлечь к себе внимание людей криками, взмахами рук.
3. Не спускайтесь вниз, пока не придут спасатели или не закончится прилив и вода спадет.

## **Помощь утопающему**

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах.

Тонуший человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

Ваши действия:

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.
2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.
3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.

4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.

5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

6. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

7. При сильных волнах обхватите тонущего одной рукой поперек груди, подерживая его голову над водой.

## **Меры предосторожности при спасении утопающего**

1. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует сбросить только обувь и вытащить всё из карманов.

2. Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:

- Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.
- Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.
- Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись, таким образом, у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

3. В крайнем случае, погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

4. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

## **Пребывание в холодной воде**

Погрузившись в холодную воду, неподготовленный человек попадает в шок. В первые секунды его дыхание непроизвольно становится гораздо более глубоким и частым, чем в нормальных условиях. Его пульс заметно учащается, а кровяное давление резко возрастает. Человек может пребывать в подобном состоянии от нескольких секунд до двух-трех минут, и именно в это время особенно велика опасность наглотаться воды и захлебнуться.

Кроме того, следствием значительного увеличения поглощения кислорода является понижение содержания в крови двуокиси углерода, что часто приводит к судорогам.

В холодной воде человеческое тело остывает очень быстро. Тепловой баланс нарушается в среднем уже при температуре воды около 20 градусов: иными словами, в таких условиях организм начинает отдавать больше тепла, чем успевает производить. Разумеется, этот дисбаланс тем больше, чем значительней разница температур между водой и телом.

Реагируя на изменение условий окружающей среды, организм включает защитные механизмы, пытаясь сократить потери тепла и уберечь в первую очередь внутренние органы, наиболее важные с точки зрения жизнедеятельности. Происходит отток крови от внешних покровов, в результате чего мышцы начинают деревенеть, руки и ноги немеют, теряя подвижность, нарушается координация движений.

В холодной воде заметно уменьшается и способность задерживать дыхание.

Исходя из всего сказанного, становится ясно, что при отсутствии надлежащей подготовки следует избегать плавания в холодной воде. Однако может возникнуть ситуация, когда вам вольно или невольно придется пренебречь этим советом.

В таких ситуациях постарайтесь следовать следующим правилам.

1. Не погружайтесь в холодную воду сразу целиком. Гораздо целесообразнее заходить в нее постепенно, давая организму возможность привыкнуть к изменению температуры окружающей среды.

2. Держите голову как можно выше над водой, по крайней мере в первые минуты, пока первоначальный шок не прошел до конца.

3. Старайтесь по мере возможности контролировать дыхание.

Утопление - смерть или терминальное состояние вследствие острого кислородного голодания мозга и других тканей, возникающего при заполнении дыхательных путей жидкостью; разновидность асфиксии.

Смерть при утоплении обычно наступает через 3-5 минут после прекращения дыхания и кровообращения. От типичного утопления отличают внезапную смерть в воде, наступившую от других причин (болезни сердца, травмы черепа, шейного отдела позвоночника и др.).

Реанимация (от лат. «re-» - «обратно» и animatio - «оживление») есть совокупность мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти, восстановлению функций жизненно важных органов, внезапно утраченных или нарушенных в результате несчастных случаев, заболеваний и осложнений.

Первая помощь при утоплении эффективна только в период клинической смерти и оказывается на месте происшествия: удаляют жидкость из дыхательных путей, проводят искусственное дыхание, массаж сердца. После восстановления жизненных функций необходимо наблюдение врача, ибо возвращенные к жизни могут погибнуть, например, от отека легких.

В том случае, когда из воды извлекается уже «бездыханное тело» - пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, - значительно снижаются шансы на его спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, его вряд ли удастся вернуть к жизни.

Хотя в каждом конкретном случае исход будет зависеть от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное - от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи.

На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи с учетом типа утопления.