

СОВЕТЫ «РЕЧНОГО ВОЛКА»

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

При купании

В жаркий день человек решил искупаться. Вода - как парное молоко. Он входит в прогретую солнцем воду и плывет в волнующей тело прохладе, получая при этом несказанное удовольствие. Пловец отплывает от берега все дальше и дальше. И вдруг... резкий холод, словно клешнями, схватывает все его тело. Становится трудно дышать, ноги сводят судороги, они перестают слушаться.

Это верный признак, что пловец попал в «ключи». То есть, он оказался над тем местом, где на дне водоема бьют родники, из которых даже в самый жаркий день вытекает холодная до ломоты в суставах вода.

Не всякий купающийся способен выплыть из опасного места, когда его сведенные мышцы «кричат» от боли, а ноги и руки не способны разогнуться. Надо иметь достаточные плавательные навыки, чтобы не утонуть в такой ситуации.

Кроме того, при резких перепадах температуры у пловца может произойти спазм сердечной мышцы, приводящий к нарушению кровотока в сердце острой сердечной недостаточности. Это и есть всем известный инфаркт. И сопровождается инфаркт «ножевой» болью в левой стороне груди. Находясь вдали от берега и чувствуя при этом сильные боли в сердце, позвать на помощь бывает совсем не просто. Кричащего может никто не услышать - настолько слаб его голос.

Вода она тем и опасна, что здесь можно, как говорится, споткнуться на ровном месте.

При нырянии

Наиболее тяжелые травмы возникают при нырянии в водоем в незнакомом или непроверенном месте, а также при нырянии с большой высоты, когда ныряльщик не успел принять правильное положение при вхождении в воду. Случается, что он, «не зная брода», то есть, не убедившись, насколько глубоко в том месте, где он собирается нырнуть, разгоряченный палящим солнцем прыгает и... наткнется на близко расположенное дно или находящийся под водой предмет (лодку, бочку, ящик, корягу).

При сближении на большой скорости с дном или затопленным предметом ныряльщик получает сильнейший удар в голову. От такого удара, во-первых, он может потерять сознание, и это, заметьте, под водой! А во-вторых, у него происходит резкое сгибание шеи вбок или назад, что приводит к смещению или перелому шейных позвонков. Это так называемая «травма ныряльщика».

При смещении или переломе позвонков часто происходит сдавление или повреждение спинного мозга, вплоть до его разрыва. В результате таких воздействий в той части спинного мозга, что расположена ниже места перелома, нарушается иннервация (проведение нервных импульсов) по нервам, отходящим от него. А это значит, что все мышцы, находящиеся ниже места перелома, разом перестают работать.

Поэтому ныряльщик, получивший травму спинного мозга в шейном отделе позвоночника, в результате смещения или перелома шейных позвонков не способен шевельнуть ни рукой, ни ногой. А он в этот момент, напомню, еще находится под водой. То есть, ныряльщик, даже если он и в сознании, оказывается не способным вынырнуть самостоятельно. Если своевременно не подоспеет помощь окружающих, он рискует захлебнуться.

Однако на берегу в момент ныряния может никого не оказаться. Или же люди, находящиеся возле водоема, не заметили факта ныряния. Может быть и так, что они видели, как человек нырнул, но не придали значения тому, что он не торопится выныривать. «Вдруг он просто решил уплыть под водой подальше от берега?» - могут подумать они. В таком случае помощь захлебывающемуся под водой травмированному ныряльщику придет с опозданием. Если вообще придет.

Помимо того, у пострадавшего возможны вторичные травмы. Они появляются в моменты доставания его из воды, дальнейшей транспортировки, неумелого оказания первой медицинской помощи. В таких случаях возникают дополнительное смещение сломанных позвонков, более сильное сдавление спинного мозга смещенными позвонками, а также травмы спинного мозга и отходящих от него корешков (нервных волокон) острыми краями сломанных позвонков.

Травма спинного мозга часто оказывается губельной для человека. Если его все же удалось спасти, то не исключено, что такой человек на всю жизнь останется инвалидом, прикованным к постели: повреждения спинного мозга, как правило, сопровождаются параличами.

Катание на лодке

Лето манит в лес, в парк, на реку, в зону отдыха. Наш отдых с каждым годом становится все более цивилизованным. И вот пляж - это уже не только песок и вода, а целая «индустрия развлечений». Тут вам и аттракционы, и площадки для игр, и лодочная станция. Есть где расслабиться и забыть обо всем. Да вот только стоит ли забывать, что вода таит в себе опасность, оставаясь для человека средой, если не враждебной, то, по крайней мере, противоестественной для него? Надо всегда об этом помнить.

Итак, вы решили покататься на лодке. Да не одни, а с семьей или друзьями. Хочется верить, что - с трезвыми. На что же следует обратить внимание, и к чему быть готовым?

Проверка состояния лодки

Перед посадкой в лодку надо оценить ее состояние и пригодность к плаванию.

Вот основные критерии проверки:

1. В лодке не должно быть течи и большого количества воды на ее дне. Отправляться в плавание в дырявой лодке опасно для жизни.

2. Лодка не должна иметь пробоин, в том числе и выше уровня воды.

3. В лодке обязательно долбить спасательный круг (если в стандартной лодке пассажиров больше четырех, то кругов должно быть два).

4. В лодке должен быть ковш или черпак для вычерпывания воды.

5. Весла должны быть целыми, без трещин, а лопасти - прочно прикрепленными к веслам.

6. Необходимо проверить размер весел: они должны быть равной длины, а их лопасти - равной ширины. (В противном случае лодка будет все время заруливать в сторону, и ваше плавание превратится в сплошную муку.)

7. Весла в уключинах должны держаться крепко, без люфта (т.е. не болтаться). Болтающимися в уключинах веслами трудно грести, и за время плавания вы потратите много нервов и сил. А на воде всегда надо сохранять самообладание и быть в состоянии помочь утопающему.

Порядок посадки в лодку

Сначала в лодку садится самый ловкий из взрослых, умеющий к тому же грести. Он, работая веслами, удерживает лодку возле причала, дабы обеспечить посадку в нее других пассажиров.

Второй взрослый (достаточно сильный) будет помогать пассажирам садиться в лодку.

После того как лодка оказалась подведена вплотную к причалу, а раскачивание ее из стороны в сторону стало минимальным и, на ваш взгляд, вполне безопасным, можно начинать посадку.

Для обеспечения безопасной посадки выделяется второй достаточно сильный взрослый. Его задача - удерживать (багром или хотя бы рукой) лодку у причала и помогать другим пассажирам садиться в нее.

Сидящий в лодке (тот, что на веслах), когда в нее спускается очередной пассажир, старается, работая веслами, удерживать лодку от раскачивания.

Следует заранее проинструктировать пассажиров, что перемещаться вдоль лодки они должны пригнувшись и держась руками за ее борта или сиденья.

Последним садится тот взрослый, который, стоя на причале, помогал садиться остальным.

Опасно перегружать лодку пассажирами и грузом. Когда в лодке много народу и вещей, многократно возрастает опасность ее опрокидывания. К тому же, оказавшись при опрокидывании лодки в воде, люди в тесноте непроизвольно мешают друг другу. Они толкаются и хватают друг друга руками, мешая вынырнуть из воды. Плавающие в воде вещи также препятствуют спасению. Все это чревато жертвами.

Дети в лодке

Если вы не умеете плавать, то стоит трижды подумать - надо ли вам вообще садиться в лодку и отправляться на ней в плавание? Тем более вместе с детьми. Ведь там, на середине водоема, если вдруг произойдет ее опрокидывание или кому-то станет плохо, помочь вам будет некому.

Садиться в лодку с детьми должны только умеющие плавать взрослые!

Очень опасно отправляться в плавание одному взрослому с несколькими детьми. А если в лодке присутствуют другие взрослые, но они не умеют плавать, то такая ситуация может обернуться катастрофой для всех - вытащить из воды и одно-го-то человека - целая проблема, а уж нескольких сразу и вовсе нереально.

Если вы все же собрались плыть вместе с детьми, а на лодочной станции имеются спасательные жилеты или спасательные пояса, то на детей их надо надеть обязательно! На не умеющих плавать взрослых пассажиров - тоже.

Если нет спасательных жилетов или поясов, то их могут заменить надувные резиновые круги для плавания.

Детей брать с собой в лодку - всегда большой риск, а без спасательных жилетов - особенно. Есть спасательный круг? Опрокидывание лодки или падение человека в воду может произойти настолько быстро, что вы даже не успеете им воспользоваться.

Надо знать, что у детей и подростков еще не достаточно развит вестибулярный аппарат. И поэтому у ребенка, смотрящего вниз на пробегающие вдоль борта волны, может закружиться голова, что приведет к его падению в воду.

По причине того же недостаточно развитого вестибулярного аппарата дети плохо контролируют свое положение в пространстве. Ребенок, опустивший руку в воду, может слишком сильно перевеситься за борт и неожиданно выпасть из лодки.

Надо иметь в виду, что детям довольно быстро надоедает монотонность лодочного плавания, и они, утомившись однообразием и просто устав сидеть, начинают перемещаться по лодке, плескаться водой, толкать друг друга, что может привести к падению их за борт.

Во избежание подобных эксцессов не следует делать лодочную прогулку слишком длинной. Ее продолжительность способен определить каждый родитель, зная особенности своего ребенка.

Плавая в лодке с детьми, надо всегда оставаться в зоне видимости спасателей - есть надежда, что в случае опасности они успеют прийти вам на помощь.

Поведение в лодке

Спасательный круг должен лежать таким образом, чтобы его можно было быстро бросить тонущему человеку.

Для этого спасательный круг нужно вынуть из-под сидений и положить либо на сиденья, либо на нос или корму лодки. Но есть и еще одна причина, по которой спасательный круг надо вынуть из-под сидений. В случае опрокидывания лодки, находясь под сиденьями, спасательные круги, вероятнее всего, окажутся накрытыми ее корпусом, и тогда воспользоваться ими вряд ли удастся.

Если же спасательный круг будет лежать не на дне лодки, а на корме, носу или на сиденьях, то, если лодка перевернется, он выплывет из-под нее на свободную воду, где за круг можно будет быстро уцепиться.

Нередко пассажиры в лодке меняются местами. Для этого они встают в полный рост и пытаются пройти вдоль лодки на нужное им место. Центр тяжести лодки при этом смещается вверх, что чревато опрокидыванием. Поэтому перемещаться в лодке нужно только по одному, причем согнувшись и держась за борта или сиденья руками.

Крайне опасно, когда в лодке встают сразу несколько человек. Сила (а точнее, момент силы), способная опрокинуть лодку, в этом случае возрастает многократно.

Но бывает и так, что пассажиры лодки, «шалая», сами начинают раскачивать ее. Крики и визг разносятся по всему водоему. Всем весело. Но лишь до той поры, пока суденышко не опрокинется. Вот тогда становится совсем не до шуток.

Во-первых, может оказаться, что не все пассажиры умеют плавать.

Во-вторых, человеку, даже умеющему плавать, будучи одетым и обутом, держаться на воде совсем не легко. Столь же сложно будет ему оказывать помощь тонущим.

В-третьих, при опрокидывании лодки ее пассажирам может быть нанесен оглушающий удар ее бортом. После такого удара человек сразу уходит под воду. Пока все разберутся, что кого-то уже нет на поверхности, пока его найдут, да поднимут... Помощь может и не успеть.

И, в-четвертых, падение людей друг на друга всегда опасно — те, на кого упали, могут быть травмированы, оглушены, уйти слишком глубоко под воду, что делает их спасение затруднительным...

Небезопасным является свешивание ног за борт лодки. Это сильно увеличивает ее крен...

Прыгать в воду из лодки рискованно для ее пассажиров. Оттолкнувшись от лодки во время прыжка, ныряльщик может раскачать ее так, что лодка перевернется, и все, кто в ней сидел, окажутся в воде.

Если все же возникла необходимость погрузиться в воду, то, во избежание опрокидывания лодки, делать это надо, плавно опуская тело в воду. Входить в воду нужно ногами и только с кормы или «носа» - это убережет лодку от опасного крена.

Опасно залезать в лодку из воды - она может опрокинуться и ударить залезающего в нее пловца бортом или сиденьем по голове. Вдвойне опасно залезать в лодку с борта, когда в ней сидят пассажиры.

Человек за бортом

Спасательный круг

Если человек упал за борт, нужно без промедления бросить ему спасательный круг. Но бросать спасательный круг надо не прямо в тонущего, а рядом с ним.

На реке вода, как известно, движется, поэтому спасательный круг бросают с таким расчетом, чтобы течение несло его к тонущему, а не от него.

Случается, что спасательный круг бросают так, что попадают тонущему прямо в голову. Человек от такой «помощи» способен потерять сознание, что усугубит и без того сложную ситуацию.

Из этого вывод - и спасательное средство может стать причиной гибели человека.

Весло

Если брошенный спасательный круг отнесло от тонущего человека течением или же круга вовсе не было в лодке, то, чтобы помочь тонущему удержаться на воде, можно воспользоваться веслом. Для этого его вынимают из уключины и протягивают тонущему человеку. Когда тот ухватится за весло, его плавно подтягивают к лодке.

Давать ухватиться тонущему за весло, не вынутое из уключины, довольно опасно для пассажиров - в панике тонущий может, ухватившись за весло, попытаться взобраться по нему в лодку. Из-за этого, скорее всего, она накренится настолько, что опрокинется вместе с ее пассажирами.

Канат

Если в лодке есть канат или веревка, то можно попытаться воспользоваться ими для спасения человека. Один конец спасатель крепко держит в руках, а другой бросает утопающему. Однако брошенный в воду канат может начать тонуть, и потому человек за бортом не сможет его увидеть и схватить. Рекомендуется к концу каната привязать какой-либо плавучий предмет (кусок пенопласта, коробку, детскую игрушку), чтобы тот остался на плаву.

Увидев на поверхности воды плавающий предмет, привязанный к концу каната, тонущему легче будет отыскать его и схватить. Когда тонущий ухватился за канат, спасатель, держащий другой его конец, начинает плавно подтягивать пострадавшего к лодке.

Втаскивать в лодку человека, оказавшегося за бортом, надо со стороны носа или кормы. Со стороны кормы легче - здесь высота борта значительно ниже. И лучше это делать не одному.

Втаскивать человека через борт в середине лодки очень опасно, так как она при этом может опасно накрениться и перевернуться(!)

При плавании на лодке опасно увлекаться греблей настолько, чтобы не замечать ничего вокруг. Под весло, а еще хуже - под корпус может заплывать человек или, например, собака. Тяжелая лодка или весло могут оглушить человека или животное, нанеся им удар по голове, после чего они могут потерять сознание и начать тонуть.

Лодка также может подмять под себя пловца, и тому, оказавшись под лодкой, надо обладать достаточно хорошими навыками, чтобы в этой ситуации не растеряться и выплыть из-под нее.

Следует помнить, что часто люди тонут не потому, что не умеют плавать, а потому, что их охватила паника и они потеряли способность к действию.

Внимание - соседи!

Очень опасны столкновения лодок. Полученная при столкновении пробоина может привести к затоплению лодки, что станет причиной гибели людей.

Поломка весел также не редкость при сближении лодок. К тому же при слишком сильном сближении можно нанести пассажирам соседних лодок травму веслом.

Травмы рук и ног происходят, когда в момент столкновения лодок кто-то из пассажиров свесил руку или ногу за борт или держится кистью руки за ее край. При столкновении лодок бортами тяжелый удар в этом случае приходится как раз по фалангам пальцев, в локоть или колено.

Советы «речного волка»

Желательно не вынимать без надобности весла из уключин. Весло, упавшее в воду, может быть отнесено течением, а управлять лодкой одним веслом, особенно неопытному гребцу, практически невозможно.

Чтобы во время гребли не содрать кожу с ладоней, рекомендуется надевать на руки перчатки. Если перчаток нет, то их могут заменить обычные носки, которые натягиваются на рукоять весла - ту его часть, за которую держится гребец, когда гребет.

Чтобы было легче грести, можно сделать под ноги упор из... спасательного круга. Он ставится на дно лодки перед ногами гребца и прислоняется к сиденью напротив него. Гребец, как известно, сидит спиной к носу лодки. Имея под ногами упор, гребец не будет скользить по сиденью, и, кроме того, сила гребка существенно возрастет.

Бывает так, что гребцы, уплыв на лодке далеко от берега, на середину водоема, вдруг с удивлением обнаруживают, что нигде, оказывается, нет тени. Возвращаться назад им далеко и долго, а солнце печет нестерпимо. Находясь под палящими лучами длительное время (особенно ребенку), можно основательно обгореть и даже получить солнечный удар. Поэтому, отправляясь в плавание в жаркий день, нелишним будет позаботиться, чтобы у каждого из пассажиров был надет на голову какой-либо головной убор или имелся с собой зонтик. У каждого должны быть при себе рубашка, майка или хотя бы полотенце, которым можно будет укрыть от солнца плечи и спину.

Опять же, если вы планируете уплыть достаточно далеко, не помешает запастись водой, а еще лучше - и едой. Гребля - тяжелая работа, и на жаре быстро наступит обезвоживание организма, а с ним - и переутомление. Несколько глотков воды придадут вам бодрости, а еда восстановит силы, и их вполне хватит, чтобы вернуться назад.