Правила поведения на воде в летнее время

Летний период — время активного отдыха на водоемах. Это – купание и занятие подводным спортом, различные игры и соревнования на воде, катание на лодках и других плавательных средствах, рыбалка, семейный и корпоративный отдых на водоемах. Но необходимо помнить, что летний отдых на воде может привести к печальным последствиям, обернуться несчастьем.

Чтобы на воде не произошло несчастья, необходимо выполнять правила поведения на водоемах.

Причины гибели людей на воде могут быть различными: неумение плавать, нарушение правил поведения на водоемах при купании, катании на лодках, пользовании маломерными судами, купание в нетрезвом состоянии и в незнакомых местах, переоценка своих сил, страх, испуг и т. д. Во многих случаях эти причины действуют комплексно.

Многолетние данные свидетельствуют, что практически каждый третий из утонувших при купании находился в состоянии алкогольного опьянения, а при гибели в болотах, канавах, лужах, карьерах нетрезвое состояние является главной причиной трагедий. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей, изменением чувствительности кожного покрова. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии **недопустимо.**

Особенно опасно купание в необорудованных, а также запрещенных для этого местах. Поэтому при разбивке лагеря для отдыха вблизи водоема, во время остановки у берега плавательного средства для купания, при проведении спортивных соревнований на воде необходимо проявлять предельную осторожность при выборе места.

Не следует пренебрегать и знанием особенностей водоемов. Имеют место случаи гибели людей, как приезжающих из других населенных пунктов, так и местных жителей, не учитывавших при купании наличие подводных течений, холодных ключей, резкие перепады глубин, засоренность дна корягами и топляком, температуру воды в разных районах водоема, загрязненность промышленными отходами и т. д.

В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, занимаются подводным фотографированием или охотой. Нередко такие занятия заканчиваются трагически. Поскольку у ныряльщика нет дыхательного аппарата, то запасы кислорода у него ограничены только емкостью легких. При полной задержке дыхания происходит стремительное нарастание кислородного голодания, что влечет за собой внезапную потерю сознания.

Частой причиной несчастья на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания или при переохлаждении.

Нередко пловцы и ныряльщики, имеющие дефект в барабанной перепонке, гибнут вследствие попадания воды в полость среднего уха. В данном случае вода раздражает вестибулярный аппарат, человек теряет пространственную ориентацию и не может самостоятельно выйти из воды.

Довольно часто гибель людей на воде происходит из-за внезапно появившегося страха при купании. Причинами этого могут являться резкий перепад глубин, сильная судорога, испуг от действий окружающих. Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Смерть в воде может наступить и по другим причинам. Случается, что умеющие плавать люди неожиданно тонут без признаков борьбы за жизнь. Даже при очень быстром извлечении из воды никакие меры по их оживлению не приносят успеха. Причиной их гибели является какое-либо органическое заболевание, преимущественно сердца. В отдельных случаях это является следствием несоблюдения рекомендаций врача.

Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и оставление их возле воды без присмотра взрослых, в первую очередь, родителей.

Анализом аварийности маломерных судов за многие годы показывает, что 60-70% аварийных судов не представлялись на техническое освидетельствование, около 40% всех аварий совершается в состоянии алкогольного опьянения, у половины лиц, совершивших аварии на катерах, моторных лодках и гидроциклах, отсутствуют удостоверения на право управления маломерным судном.

Нередки случаи гибели людей на моторных и гребных лодках из-за превышения норм пассажировместимости и грузоподъемности, неправильного размещения людей и груза, при плавании в сложных гидрометеоусловиях и в темное время суток. Основными видами аварийных происшествий являются опрокидывание (около 55%) и затопление (порядка 15%). До 25% случаев гибели людей с маломерных судов происходит при падении за борт во время плавания и при купании (нырянии) с плавсредств.

Как видно, гибель людей на воде может произойти по многим причинам. И не всегда только умение плавать или управлять судном является залогом безопасного отдыха на водоемах. Поэтому выполнение правил поведения на воде в вопросах обеспечения безопасности во время купания и пользования плавательными средствами имеет решающее значение.

Общие меры безопасности при купании

Перед началом купального сезона необходимо проверить состояние своего здоровья у врача и получить рекомендации о режиме приема солнечных и водных процедур.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных, официально зарегистрированных пляжах (в купальнях), где обеспечивается выполнение санитарных норм и иных нормативно-правовых актов Российской Федерации по обеспечению безопасных и безвредных для человека условий отдыха.

1. При купании **необходимо** соблюдать дисциплину поведения на воде и помнить, что на пляжах и в местах массового отдыха на водных объектах **запрещается**:

1.1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

1.2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, поскольку за ними могут быть ямы, места с сильным течением, другие скрытые под водой источники опасности, движение пароходов и других плавательных средств.

1.3. Подплывать к моторным, парусным, гребным судам, гидроциклам, водным велосипедам и другим плавательным средствам и выплывать на волны, идущие от пароходов и катеров, так как можно попасть под судно или под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

1.4. Взбираться на технические предупредительные знаки, буйки, бакены, опоры мостов и другие гидротехнические сооружения.

1.5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, набережных, мостов и других неприспособленных для этих целей сооружений.

1.6. Загрязнять и засорять водоемы и берега.

1.7. Распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения.

1.8. Приводить с собой собак и других животных.

1.9. Играть с мячом и в спортивные игры в местах, не отведенных для этих целей, а также допускать шалости в воде, связанные с ныряниием и захватом купающихся и др., подавать крики ложной тревоги.

1.10. Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и иных неприспособленных для этой цели средствах (предметах). Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться.

1.11. Заплывать далеко от берега на надувных матрасах.

1.12. Входить в воду сразу после приема пищи (необходимо сделать перерыв на 1,5-2 часа) и длительного приема солнечных ванн.

1.13. Купаться в штормовую погоду и при температуре: воды – ниже +18°С, воздуха – ниже +22°С.

1.14. Стирать белье и купать животных в местах, отведенных для купания, и выше них по течению до 500 метров.

2. При нахождении в воде **необходимо** помнить об отрицательном воздействии воды на организм человека по причине большой теплоотдачи, что приводит к ознобу и переохлаждению тела.

3. **Не рекомендуется** злоупотреблять длительным пребыванием в воде и переутомлением работающих мышц еще и потому, что это может привести к появлению судорог.

Особенности купания в неблагоустроенных и незнакомых местах

(на «диких пляжах»)

Если все же вы решили по какой-либо причине отдохнуть на «диком пляже», для того, чтобы обезопасить свою жизнь, **необходимо** следовать ряду правил.

1. Необходимо правильно выбрать безопасное для купания место. Как это сделать? Прежде всего, необходимо направить двух-трех человек, умеющих хорошо плавать,

которые путем непосредственного обследования избранного участка выбирают место с чистым песчаным берегом, постепенным скатом дна и отсутствием, как обрывов, так и ям. Убедившись, что избранное место отвечает предъявленным выше требованиям, можно приступить к купанию.

2. В неблагоустроенных и незнакомых местах нельзя прыгать в воду головой вниз, так как, ударившись о дно, можно нанести себе травму, потерять сознание и погибнуть.

3. Не следует купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах, так как склон дна может оказаться засоренным разрушенной корневой системой деревьев.

4. В болотистых районах с илистым дном следует плавать только в горизонтальном положении. Держаться на воде вертикально («топтать воду») крайне опасно, так как, коснувшись ногами дна, можно увязнуть в иле.

Катание на плавательных средствах

Для многих людей катание на гребных и моторных лодках, яхтах, катерах, гидроциклах, водных велосипедах и т. д. (далее – плавательные средства) является излюбленным видом отдыха на воде. Но нельзя забывать, что катание, как и купание, может привести к тяжелым последствиям для самого человека и для окружающих, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами:

1. Использование водных объектов для плавания маломерных судов на судоходных водоемах **разрешается** в период навигации, а на несудоходных водоемах – после спада паводковых вод до ледостава.

2. Прежде чем сесть в плавательное средство, необходимо тщательно его осмотреть и убедиться в исправности, а также в наличии и исправности его движителя (уключин и весел – для гребных судов, двигателя или подвесного лодочного мотора – для моторных или парусно-моторных судов и т. д.). На плавательном средстве обязательно должны быть предусмотренные нормами спасательные и водоотливные средства (спасательные жилеты или спасательные нагрудники, спасательный круг, водоотливной насос или черпак для вычерпывания воды и пр.).

Если плавательное средство берется в прокате, то при посадке в него необходимо требовать его укомплектования спасательными средствами из расчета: один спасательный круг на плавательное средство, либо один спасательный жилет на каждого человека, находящегося в нем. Спасательные жилеты должны быть надеты перед посадкой в плавательное средство.

3. Перед посадкой в плавательное средство должен быть произведен инструктаж пассажиров по правилам поведения на судне, обеспечена их безопасность при посадке, высадке и на период пребывания на судне.

4. При посадке в гребное судно необходимо соблюдать следующие требования:

4.1. Если кататься будет один человек, то он входит в лодку, продвигаясь посередине настила к сиденью, садится на него, после чего вставляет весла в уключины и отваливает от берега или пирса.

4.2. Если на лодке отправляются несколько человек, то входить в нее надо по одному, двигаясь к сиденьям посередине настила лодки, рассаживаться равномерно, не нарушая равновесия. После рассаживания всех пассажиров гребцы вставляют весла в уключины и отваливают от берега или пирса.

4.3. **Запрещается**:

4.3.1. Садиться на борт лодки, становиться и стоять на ее сидениях.

4.3.2. Нарушать установленные нормы грузоподъемности и пассажировместимости.

4.3.3. Сажать в лодку и перевозить на ней детей без сопровождения взрослых, умеющих плавать и оказывать помощь терпящим бедствие на воде (по одному взрослому на каждого ребенка).

4.3.4. Садиться в лодку для катания при большой волне.

5. Аналогичные требования безопасности действуют при посадке и размещении людей на других типах плавательных средств. Кроме того:

5.1. При посадке на теплоходы, яхты, катера необходимо соблюдать установленные правила посадки, входить на судно только по трапу (сходням).

5.2. **Запрещается** садиться на борта, поручни, кнехты и прыгать с них в воду.

5.3. **Запрещается** садиться и высаживаться с теплоходов, яхт, катеров до их полной остановки и швартовки к берегу (пирсу).

6. Во время движения плавательного средства необходимо быть особенно внимательным и выполнять следующие **правила**:

6.1. На водных объектах, не имеющих судоходной (навигационной) обстановки, маневрирование плавательных средств при расхождении должно осуществляться с учетом правостороннего движения (левыми бортами).

6.2. На акваториях в границах населенных пунктов, портов, пристаней, баз (сооружений) для стоянок маломерных судов движение моторных судов разрешается с безопасной скоростью не более 30 км/час, а вблизи пляжей и в районах массового отдыха населения на воде – не более 15 км/час.

6.3. Плавание должно осуществляться в бассейнах (районах), соответствующих установленному классу судна, необходимо знать условия плавания, навигационную и гидрометеорологическую обстановку в районе плавания.

6.4. Движение судна должно быть прекращено при обнаружении установленного сигнала об остановке, поданного должностным лицом, имеющим на то право.

6.5. При плавании должна оказываться немедленная помощь людям, терпящим бедствие на воде.

6.6. Должны выполняться требования должностных лиц контрольных и надзорных органов по вопросам, относящимся к безопасности плавания, соблюдению правопорядка, охраны жизни людей и окружающей среды на водных объектах.

6.7. Рулевой должен внимательно смотреть вперед, не отвлекаться, не допускать столкновения с другими плавательными средствами и водными преградами, наезда на людей.

6.8. Услышав частые и короткие звуковые сигналы с проходящего парохода, немедленно уклониться в сторону и отойти от него на безопасное расстояние.

6.9. Во избежание столкновения в ночное время включать на плавательных средствах установленные огни, а на гребных лодках зажигать белый круговой огонь.

6.10. Не подставлять борт своего плавательного средства параллельно идущей волне, следует всегда «резать волну» носом под углом, примерно, 60°.

6.11. При использовании плавательных средств всех типов **запрещается**:

6.11.1. Заходить на плавательных средствах под мотором или парусом и маневрировать на акваториях (участках водных объектов) пляжей, купален, других мест купания и массового отдыха населения на водных объектах, а также в местах проведения водноспортивных соревнований и праздников.

6.11.2. Приближаться на гидроциклах (водных мотоциклах) на расстояние менее 100 метров к купающемуся, а также к границам заплыва на пляжах и других организованных мест купания и массового отдыха населения на водоемах.

6.11.3. В границах населенных пунктов и обозначенного судового хода (фарватера) осуществлять буксировку плавательными средствами лыжников, парашютистов, людей на надувных развлекательных плавательных средствах и т. п.

6.11.4. Плавательным средствам швартоваться, останавливаться, становиться на якорь у грузовых и пассажирских причалов, пирсов (если они не предназначены для их стоянки), плавучих навигационных знаков, дебаркадеров, доков (плавдоков), землечерпательных машин и под мостами, маневрировать в непосредственной близости от транспортных и технических судов речного флота, пересекать им курс на расстоянии менее 0,5 километра, создавая своими действиями помехи судоходству.

6.11.5. Пересаживаться с одного судна на другое, сидеть на бортах во время движения, раскачивать суда и купаться с них.

6.11.6. Передавать управление судном лицу, не имеющему права управления или находящемуся в состоянии опьянения.

6.11.7. Превышать установленные скорости движения.

6.11.8. Нарушать правила маневрирования, подачи звуковых сигналов, несения бортовых огней и знаков.

6.11.9. Наносить повреждения гидротехническим сооружениям, техническим средствам, знакам судоходной и навигационной обстановки.

6.11.10. Заходить в постоянно или временно закрытые для плавания районы без специального разрешения или преднамеренно останавливаться в запрещенных местах.

6.11.11. Выбрасывать за борт отходы, мусор, иные предметы, сливать нефтепродукты.

6.11.12. Устанавливать моторы на гребные лодки при отсутствии разрешения от соответствующих органов.

6.11.13. Использовать или предоставлять плавательные средства в целях браконьерства и совершения других противоправных действий.

6.11.14. Осуществлять заправку топливом без соблюдения мер пожарной безопасности, перекачивать топливо с судна на судно при работающем двигателе, пользоваться открытым огнем и курить при заправке топливом, использовать топливные баки или канистры из пластика.

6.11.15. Выходить на судовой ход при ограниченной (менее 1 км) видимости (а парусным судам, кроме того, и ночью) или следовать по нему на расстоянии более 10 метров от кромки судового хода.

6.11.16. Осуществлять расхождение и обгон судов в местах расположения аварийно-ремонтных заграждений, переправ и работающих земснарядов, а также в пролетах мостов и подходных каналах, при подходе к шлюзам.

6.11.17. Двигаться в тумане или в других неблагоприятных метеоусловиях, когда из-за отсутствия видимости невозможна ориентировка.

Помоги себе сам

При купании даже на благоустроенном пляже, не говоря уже о местах «дикого» отдыха, человека могут поджидать самые различные неожиданности (водовороты, течение, наступление судороги и т. д.), которые могут привести к несчастью. Чтобы его не случилось, необходимо не теряться, проявлять собственную находчивость и вспомнить некоторые **правила**:

1. При попадании в водоворот, необходимо не бесцельно сопротивляться, а экономить силы и предоставить себя течению. Приблизившись к середине водоворота, необходимо, быстро и глубоко вдохнув, погрузиться в воду и сильным рывком в сторону течения выходить из водоворота, всплывая на поверхность.

Небольшие водовороты нужно переплывать ускоренным темпом, обязательно сохраняя горизонтальное положение тела. Во всех случаях надо избегать вертикального положения, так называемого «топтания воды». Этот прием рекомендуется отрабатывать заблаговременно в спокойной воде при каждом купании.

2. Если вас захватило сильным течением, то не следует бороться против него, так как существует опасность выбиться из сил, не достигнув берега. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

3. Плавая по волнам, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между гребнями (наибольшим подъемом) волн. Плывя против волны,

необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

4. При наличии прибоя следует соблюдать особую осторожность. Чтобы не удариться о прибрежные камни, нужно стараться выбраться на ровное, по возможности, песчаное место.

Линию прибоя нужно проплывать возможно быстрее, пользуясь попутной волной, а став на дно, быстро выбежать на берег, пока не настигла следующая волна.

5. Попав под плот, баржу или пристань, следует открыть глаза, оглянуться кругом и очень осторожно плыть в том направлении, откуда виден более сильный свет – это признак близости открытой поверхности воды.

6. Внезапно почувствовав усталость, не надо терять самообладания, старайтесь дышать спокойно. Чтобы немного отдохнуть, нужно лечь на спину и легкими гребками рук и движениями ног спокойно поддерживать себя в воде.

7. При появлении судорог в икрах, бедренных мышцах или кистях рук рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности быстрее выйти из воды. Если немедленный выход из воды невозможен, то не теряясь, нужно производить следующие движения:

7.1. При судороге мышц пальцев руки нужно быстро с силой сжать пальцы в кулак и, вынув руку из воды, сделать резкое отбрасывающее движение этой рукой в наружную сторону, после чего разжать кулак.

7.2. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

7.3. При судороге мышц живота необходимо, лежа на спине и поддерживаясь на поверхности воды движениями рук, энергично подтянуть колени к животу.

7.4. При судороге мышц бедра надо ухватить рукой ногу с наружной стороны голени (у лодыжки, за подъем) и, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками или потянуть ногу рукой с силой назад к спине.

7.5. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе.

8. Опасность представляют собой и водоросли: запутавшись в них, можно захлебнуться. Зацепившись за них, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.

Спасение людей вплавь

Гибель человека – это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения правил предосторожности на воде, а при обнаружении терпящего бедствие человека – не оказать ему посильную помощь. Для того, чтобы оказать помощь утопающему, необходимо хорошо плавать и нырять, знать и правильно применять приемы спасения, освобождения от захватов и буксировки пострадавшего. Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

Следует правильно учитывать расстояние до утопающего, скорость течения, наличие спасательных средств, волнение воды и т. д.

1. Подплывание к пострадавшему.

Если нет возможности использовать плавательное средство, то спасатель приближается к утопающему вплавь. Плыть лучше кролем, так как этот стиль плавания позволяет развить наибольшую скорость. При нахождении в воде спасатель должен уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенно опасны для спасателя и пострадавшего судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц (действия для снятия судорог описаны в пункте 7 раздела «Помоги себе сам»).

К пострадавшему всегда следует подплывать сзади. Если сделать это невозможно, то необходимо поднырнуть под утопающего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть пострадавшего спиной к себе. Этот прием применяют в тех случаях, когда пострадавший совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной пострадавшего, спасатель пропускает свою правую руку под мышку его правой руки и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

2. Буксировка пострадавшего.

Приемы буксировки пострадавшего подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда пострадавший спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук – в случае сопротивления утопающего.

<u>При буксировке за голову</u> спасатель, вытянув руки, берет голову пострадавшего так, чтобы большие пальцы легли на щеки, а мизинцы – под нижнюю челюсть пострадавшего. Приподняв его лицо над поверхностью воды, плывя на спине и работая ногами, спасатель транспортирует утопающего к катеру, шлюпке или берегу.

<u>При буксировке с захватом под мышки</u> спасатель крепко подхватывает пострадавшего под мышки и буксирует его с помощью ног.

<u>При буксировке с захватом под руку</u> спасатель, приблизившись сзади, просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку пострадавшего. Затем берет его левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает человека спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место. Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке пострадавшего и буксировать его на большие расстояния.

<u>При буксировке с захватом выше локтей</u> спасатель обхватывает обе руки утопающего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину человека. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку утопающего выше локтя и сильно прижимает человека спиной к себе.

<u>При буксировке с захватом за волосы или воротник</u> спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды утопающего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать человека надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

3. Освобождение от захватов пострадавшего.

Утопающий обычно находится в полушоковом состоянии, испуган, объят страхом. Поэтому при виде спасателя он судорожно хватается за него, что грозит гибелью обоим. Чтобы освободиться от захватов пострадавшего, спасатель должен приложить большие усилия, а иногда и применить силу.

Чаще всего утопающий хватает спасателя за кисти рук, шею (спереди и сзади), туловище (через руки и под руки), за ноги. В таком случае спасатель должен нырнуть под воду. Если ныряние не помогает, нужно применить один из следующих способов освобождения от захватов пострадавшего.

Освобождение от захвата за кисти рук. Спасатель, прежде всего, определяет, как расположены большие пальцы утопающего. Затем сильным рывком в сторону больших пальцев разводит ему руки. Одновременно с этим, подтянув ноги к животу и упершись ими в грудь человека, он отталкивается от него, и затем резким движением разворачивает пострадавшего спиной к себе и буксирует.

Освобождение от захвата за шею спереди. Спасатель, упираясь ладонью в подбородок пострадавшего большим и указательным пальцами, старается закрыть ему нос, а другой рукой в это же время обхватывает утопающего за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает человека к себе и резко толкает его в подбородок, сгибая в пояснице. Освобождение можно усилить и ударом колена в низ живота пострадавшего, однако этот прием допустим только в крайних случаях.

Освобождение от захвата за шею сзади. Спасатель одной рукой захватывает пострадавшего за кисть противоположной руки, а второй поддерживает локоть. Затем, резко приподнимая локоть вверх и выворачивая кисть вниз, выскальзывает из-под рук утопающего, но захваченной руки не отпускает, а продолжает разворачивать человека спиной к себе и буксирует его.

Освобождение от захвата за туловище через руки. Спасатель, сжав кисти рук в кулаки, наносит удар большими пальцами в область ребер утопающего и приступает к буксировке.

Освобождение от захвата за туловище под руки. Спасатель освобождается от захвата утопающего тем же приемом, что и при захвате за шею сзади.

Освобождение от захвата за ноги. Спасатель одной рукой захватывает голову утопающего в области виска, а другой – подбородок (с противоположной стороны) и энергично поворачивает ее в сторону и набок до тех пор, пока не освободится. Затем, не отпуская головы утопающего, всплывает с ним на поверхность и начинает буксировку.

Если прием освобождения от захвата утопающего не дал положительного результата, то, не теряя времени, его следует повторить.

4. Подъем утонувшего человека.

Подъем утонувшего из воды должен производиться профессиональными спасателями (водолазами). Гражданам, ставшим свидетелями гибели (утопления) разрешается производить подъем утонувшего только с небольшой глубины и **если это не связано с риском для их собственной жизни**. В противном случае необходимо по возможности

точно запомнить место утопления («привязать» его к неподвижным ориентирам) и срочно сообщить по телефону **Единой службы спасения «112».**

В том случае, если производится подъем утонувшего со дна водоема, **необходимо помнить**:

если пострадавший лежит на грунте лицом вверх, то спасатель приближается к нему со стороны головы и приподнимает ее. Затем, взяв пострадавшего под мышки, спасатель энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его;

если человек лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает под мышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его.

Выносить пострадавшего из воды удобнее с упором на плечи или на бедра. Достигнув безопасного места, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

Оказание помощи пострадавшему при утоплении

Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды, делится на:

помощь при нарушении дыхания и кровообращения;

оживление.

1. Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать какой-либо подкрепляющий напиток (чай, кофе и др.), а также настойку валерианы с ландышем.

2. Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть (снять) стесняющую одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Одновременно необходимо принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижний конечностей. При появлении (нарастании) синюшности у пострадавшего необходимо обеспечить вдыхание ему кислорода.

3. Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживлению проводятся в следующем порядке:

подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи);

искусственное дыхание;

поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15-20 секунд. При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обращении может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их разжатие производится с помощью специального приема: четыре пальца обеих рук помещают под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также расширителем (чайной ложкой или отверткой), заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо вставить между зубами предмет (кусок резины или дерева, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.). Съемные зубные протезы необходимо снять.

Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полости рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел (песка, травы, ила и т.п.). При этом голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык. Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать (в целях экономии времени) одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка. Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро (оказывающий помощь становится на одно колено) и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова пострадавшего должна находиться ниже грудной клетки.

Все указанные выше действия должны быть произведены не более чем за минуту.

После удаления основной массы воды и очищения полости рта, следует немедленно приступить к искусственному дыханию, которое способствует газообмену в легких и насыщению крови кислородом.

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

Одновременно с искусственным дыханием производится непрямой массаж сердца. При этом пострадавший должен обязательно лежать на твердой поверхности, на спине.

Непрямой массаж сердца следует начинать после четырех-пяти вдуваний воздуха. Массаж проводится строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение «сердечных толчков» (надавливаний) к числу «вдохов» (вдуваний воздуха) должно относиться как 4:1 или 6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не производится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последующего вдоха.

При оказании помощи двумя лицами, один проводит искусственное дыхание, а другой – непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывается одним человеком, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, затем возобновляется непрямой массаж сердца.

Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придет в сознание. Предел реанимации, то есть

момент, после которого дальнейшее оживление бесполезно, может определить только врач, поэтому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше, насколько хватит сил.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходить в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, область печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела куском шерстяной ткани.

Во всех случаях, когда во время отдыха на водоеме рядом с вами оказался серьезно пострадавший или больной человек, после оказания ему первой помощи, необходимо принять все доступные меры, чтобы вызвать скорую помощь, либо доставить пострадавшего (больного) в лечебное учреждение, либо вызвать спасателей или сообщить в ближайшие подразделения МЧС, милиции, другие органы.

Если есть возможность, необходимо привлечь для спасения жизни человека других граждан, их транспортные средства, средства связи и использовать другие возможности.