

ГКУ «ТЦМ»

**Сборник**  
**рекомендаций и памяток**  
**для населения Свердловской области**  
**по действиям в критических ситуациях**  
**на воде**



Екатеринбург-2012

## Помощь утопающему

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

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 захватов пострадавшего.

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! 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. 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. Плавал 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.

*При внезапном падении в воду, 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 до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

*Если вы оказались в воде и не умеете плавать, то постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь:*

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дышать, 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, то ваши действия должны быть следующими:

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, нужно расслабиться и ждать следующую. Для продвижения вперед используйте также технику, которая состоит в следующем:

1) следите через плечо за приближением очередной волны;

2) когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите го лову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя;

3) добравшись 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, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты.

2. Преодолевайте их не сверху, а снизу.

3. Ныряйте навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

Если вы оказались вдали от берега во время прилива (например - 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.

### **Как узнать, что человек тонет?**

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально,



голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий 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 человека вплавь.

3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Иначе вы можете лишиться возможности двигаться и 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, поддерживая 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.

3. Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

4. 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. Таким образом, вы окажетесь у него за спиной и заблокируете одну из его рук.

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

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

### **Как купаться с умом.**

Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас



подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое на Земле могло существовать только в воде? да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

Об опасностях, подстерегающих нас на раскаленном песке пляжей, мы уже рассказали. Перетерпеть жару? Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах.

Сегодня они примерно те же:

- 1) не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);
- 2) не заплывать за буйки;
- 3) не приближаться к судам;
- 4) не устраивать в воде игры с шуточными утоплениями;
- 5) пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых, т.к. матрас может неожиданно раздуться или течение унесет его далеко от берега.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило: не купаться в нетрезвом виде, но для вас, ребята, это не актуально - ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!

Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ - лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче. Еще один "страх": мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с голой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием - за



волосы), плыть вместе с ним к берегу.

Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут: повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые илом или песком рот и нос;

1) положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;

2) начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца;

3) даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия "скорой помощи" - нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

### **Последовательность действий при оказании первой помощи:**

Открыть и очистить пальцем рот от ила и водорослей, удалить воду из легких. Для этого надо встать на одно колено и положить пострадавшего животом на бедро другой ноги так, чтобы его голова была внизу. Легкими похлопываниями по спине удалить воду, приступить к выполнению искусственного дыхания.

Самые эффективные способы искусственного дыхания - "рот в рот" и непрямой массаж сердца: пострадавшего лучше положить на спину. Пальцами зажать ноздри пострадавшего, сделать глубокий вдох и затем, охватив губами его рот, выдохнуть. Грудная клетка пострадавшего должна расшириться (вдох). Поднять голову пострадавшего и ладонью надавить на его грудь (выдох). Темп подобного искусственного дыхания 15-18 раз в минуту.

При первых признаках появления естественного дыхания, искусственное дыхание следует прекратить.

### **Замерзшие водоемы**

В зимнее время многие водоемы (реки, пруды, озера) покрываются льдом, и это привлекает подростков: появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подледной рыбалкой, да и просто ради спортивного интереса перейти на другой берег водоема. Вот тут-то и подстерегают смельчаков опасности. Это связано прежде всего с риском провалиться под лед и оказаться в студеной воде.

Как вести себя, если возникла необходимость пересечь замерзший водоем?





Во-первых, не делать этого без острой необходимости или в одиночку. Во-вторых, знайте, что толщина льда для безопасного передвижения человека должна быть не менее 5 см. В-третьих, если уж решили переходить, то примите меры предосторожности. Начните с визуальной разведки маршрута.

Опасность для путника представляют в первую очередь полыньи, но они обычно заметны - надо быть очень внимательным. По-настоящему опасен прибрежный лед. Одним из признаков прочности льда является его цвет. Во время дождей, оттепели он становится белым (матовым), а иногда и желтоватым - такой лед непрочен и опасен. Темные пятна льда со слабым снежным покровом указывают на наличие в этом месте промоины или полыньи. Наиболее прочным бывает лед с синеватым или зеленоватым оттенком. Крепче он обычно на чистом и глубоком месте, слабее - около зарослей. Нужно избегать порожистых и устьевых участков речек - здесь тонкий лед может быть в течение всей зимы.

Идти по льду лучше всего с шестом (лыжной палкой), непрерывно простукивая им лед по обе стороны и как можно дальше впереди себя (двумя-тремя ударами в одно и то же место). Ни в коем случае нельзя проверять прочность ледяного покрова ударами ноги - при этом можно провалиться в воду. Двигаться следует не торопясь, стараясь не отрывать ног ото льда, скользящим шагом и соблюдая интервал между идущими 3-5 м.

Вдруг лед не выдержал, и вы провалились! Не пугайтесь. Помните о первом правиле психологической защиты - нет безвыходных ситуаций. Не предпринимайте отчаянных, необдуманных действий, не тратьте напрасно силы. Провалившись, человек, как правило, не окунается с головой - сухая одежда придает достаточную плавучесть и позволяет какое-то время находиться на плаву. Знайте, что человек в зимней одежде способен находиться в ледяной воде, упираясь в кромку льда локтями и предплечьями, до 30-40 мин. Используйте это время и попробуйте выбраться. Как это сделать? Прежде всего попытайтесь занять в воде горизонтальное положение и найти на льду какую-нибудь опору, за которую можно было бы зацепиться и подтянуться. Такой опорой может быть острый конец шеста (лыжной палки), нож, примерзший кусок льда, трещина во льду и т. д. Опираясь грудью на кромку льда и держась за опору, осторожно пытайтесь выползти на прочный лед. Если первая попытка не удалась - лед обломился, а намочшая одежда начинает тянуть вниз, спокойно попытайтесь снять обувь и, работая ногами, занять горизонтальное положение, затем вновь попытайтесь вытянуть себя на лед.

Выбравшись на лед, отползите от полыньи на прочный лед и только тогда встаньте и короткими частыми шагами передвигайтесь к берегу.

Если вы не один (считайте, что вам повезло!), то ваш попутчик должен лечь на лед с раскинутыми в сторону руками и ногами, и ползком продвигаться к вам на расстояние, позволяющее подать палку, шест, лыжу или бросить конец шарфа, ремень, веревку и т. п. Затем ему следует отползти





назад и постепенно вытаскивать вас на крепкий лед.

В заключение еще один совет - не рискуйте без острой необходимости. Ну, а если все-таки она возникла или вам просто захотелось прогуляться по тонкому льду, вспомните о наших предостережениях.

### **Советы "речного волка" (меры безопасности на водоемах)**

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 - на столько слаб его голос.

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

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 натывается на близко расположенное дно или находящийся под водой предмет (лодку, бочку, ящик, корягу). При сближении на большой скорости с дном или затопленным предметом он 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 на зад, что приводит к смещению или перелому шейных позвонков. Это так называемая "травма ныряльщика".



При смещении или переломе позвонков часто происходит сдавливание 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 пошутить? - 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 сдавливание 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.

Вода таит в себе опасность, оставаясь для человека средой, если не враждебной, то, по край ней мере, противоестественной для него? Надо всегда об этом помнить.

### **Вы решили покататься на лодке**

Итак, вы решили покататься на лодке. Может быть одни, или с семьей или друзьями. На что же следует обратить внимание, и к чему быть готовым?

Проверка состояния лодки 1 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 должен быть спасательный круг (если в стандартной лодке пассажиров больше четырех, то кругов должно быть два).

4. В лодке должен быть ковш 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 поворачивать в сторону, и ваше плавание превратится в сплошную муку.)

7. Весла в уключинах должны держаться крепко, без люфта (т.е. не болтаться). Ведь болтающимися в уключинах веслами трудно грести, и за время плавания вы потратите много нервов и сил. А на воде всегда надо сохранять само обладание 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, людям сложно будет 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 сделает их спасение затруднительным...

Небезопасным является перебрасывание 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 утопающего, а рядом с ним.

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

Случается, что спасательный круг бросают так, что попадают утопающему 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.

Если брошенный спасательный круг отнесло от тонущего человека течением или же круга вовсе не было в лодке, то, чтобы помочь утопающему 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 за весло, не вынутое из уключины, довольно опасно для пассажиров - в панике, утопающий может, ухватившись за весло, попытаться взобраться по нему в лодку. Из-за этого, скорее всего, она накренится настолько, что опрокинется вместе с ее пассажирами.

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

Увидев на поверхности воды плавающий предмет, привязанный к концу каната, тонущем 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 час то люди тонут не потому, что не умеют плавать, а потому, что их охватила паника и они потеряли способность к действию.

### **Советы рыбака**

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.



## О причинах гибели на воде

Анализ показывает, что 70% от общего числа погибших в водоемах находились в состоянии алкогольного опьянения. Это настоящий бич наших людей, несмотря на запрет торговли спиртным в местах массового отдыха населения. Пьяный человек вдвойне опасен, если он проводит время у воды с детьми. Ведь он объективно утрачивает бдительность, забывает о безопасности ребенка, теряет его из виду и, если тому вдруг потребуется помощь, родитель, будучи в нетрезвом состоянии, не только не выручит ребенка, но может и усугубить ситуацию.

Три четверти утоплений происходит на водоемах, не предназначенных для купания. Официально купание разрешено на специально оборудованных пляжах. На них отдыхающие могут быть уверены в чистоте воды и комфортных условиях. Пляжи оборудованы соответствующим инвентарем, дно проверено водолазами.

Четверть трагедий на воде происходит при использовании лодок, катамаранов, надувных матрацев и других плавательных средств.

Естественно, дети должны купаться под пристальным вниманием взрослых.

Самое рискованное время суток для купания - вечернее. Большинство погибших утонуло после 21 часа, проводя время на водоеме опять же в одиночестве.

Четверть от общего числа утопленников спасатели находят в верхней одежде. Нельзя исключить, что людей бросают в воду после того, как наступила смерть, или возможны случаи суицида.

Еще одна проблема - хулиганское (иначе это не назовешь) поведение "водных байкеров". Нарушения правил использования гидроциклов может привести к тяжелым последствиям. К сожалению, были случаи, когда столкновение водного мотоцикла с купальщиком заканчивалось трагически. Поэтому, для катания на водном мотоцикле отводится специальное место, а купальщикам нельзя заплывать в зону судоходства.

По словам спасателей, самой непредсказуемой категорией купальщиков являются, как правило, тинэйджеры, старшеклассники. Подчиняясь стадному чувству, они гурьбой в пять и более человек в отсутствие какого-либо контроля со стороны взрослых совершают заплывы далеко за ограничительные буи, пытаются цепляться за канаты, спасательные круги и иные атрибуты проходящих мимо грузовых и пассажирских судов.

Все это лишний раз подтверждает простую истину:

неосмотрительность и неосторожность на акваториях чревата бедой! Главное, на пляже и в воде не терять контроль над собой и, тем более, над своими детьми.





## Правила безопасного поведения на воде

- 1) купаться только в специально оборудованных местах;
- 2) не нырять в незнакомых местах;
- 3) не заплывать за буйки;
- 4) не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- 5) не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- 6) не плавать на надувных матрацах или камерах;
- 7) не использовать неисправные плавательные средства;
- 8) не купаться в нетрезвом виде...

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что, если вы засобирались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь? Как правило, в таких случаях спасателям чаще приходится выполнять печальную процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он ле-жит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах, тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ - лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение "верх-низ", причем часто об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они





покажут дорогу. Этот простейший прием спас жизнь не одному ныряльщику. Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком,



используя вес своего, тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия "скорой помощи": благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

### **Правила поведения на воде детей**

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.)

Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

- 1) входить в воду без разрешения взрослого;
- 2) входить в воду разгоряченным (потным);
- 3) заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;



- 4) подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;
- 5) купаться при большой волне;
- 6) прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- 7) толкать товарища с берега, с вышки в воду.

### **Меры по обеспечению безопасности населения на пляжах**

Владельцы пляжей, работники спасательных станций и постов проводят на пляжах разъяснительную работу по предупреждению несчастных случаев с людьми на воде с использованием технических средств связи и оповещения, стендов и фотовитрин с профилактическими материалами.

Владельцы пляжей, протяженность береговой линии которых составляет более 200 м, должны обеспечить установку технических средств для экстренного вызова спасателей к месту происшествия.

Указания государственных инспекторов по маломерным судам, спасателей, сотрудников милиции в части обеспечения безопасности людей и поддержания правопорядка на пляжах и в местах массового отдыха являются обязательными для владельцев пляжей и граждан.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

На пляжах и в местах массового отдыха запрещается:

- 1) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- 2) заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- 3) подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать в воду с не приспособленных для этих целей сооружений;
- 4) загрязнять и засорять водоемы и берега;
- 5) купаться в состоянии опьянения;
- 6) приводить с собой собак и других животных;
- 7) играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
- 8) плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купающихся;
- 9) прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этой цели.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа. При групповом обучении плаванию количество людей в группах не должно превышать 10 человек. Ответственность за



безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

### **Меры безопасности на льду**

Для безопасного перехода водоема по льду должны быть оборудованы ледовые переправы или проложены тропы. При их от-сутствии необходимо убедиться при переходе водоема в прочности льда с помощью пешни, не проверять прочность льда ударами ноги.

Необходимо во время движения по льду обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега, проявлять особую осторожность в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и тому подобное. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

Группа при переходе водоема по льду или на лыжах должна следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и идущий сзади должен быть готовым при необходимости оказать немедленную помощь впереди идущему. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок должен проверять прочность льда и следить за его состоянием. Перевозка грузов должна производиться на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхности льда.

Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках запрещается без тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

Коллективные выезды на подледный лов рыбы должны проводиться по согласованию с органами местного самоуправления. Руководители организаций назначают своими приказами ответственных лиц за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах и несут ответственность за организацию выезда на подледный лов рыбы. Ответственные лица должны пройти инструктаж в Государственной инспекции и получить соответствующую справку.

При возникновении угрозы жизни и здоровью граждан при выезде на любых транспортных средствах и выходе на ледовое покрытие водных объектов в период становления (разрушения) ледяного покрова уполномоченные органы исполнительной власти Свердловской области, администрации муниципальных образований имеют право принимать нормативно-правовые акты о запрете выхода граждан и выезда их на механических транспортных средствах на лед водоемов. Такой акт подлежит опубликованию в установленном порядке. Выход и выезд на лед в местах, указанных в таких документах в период их действия запрещается.



## Осторожно, тонкий лед!

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать:

1) Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

2) В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

3) Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

4) Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1) Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

2) Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

3) Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

4) Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

5) Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

6) Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

7) Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

8) Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

9) Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

10) Ползите в ту сторону - откуда пришли.

11) Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите



пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

### **Критические ситуации на воде**

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Вы можете пристегнуть ее к трусам. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавок при себе нет, ущипните икроножную Мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Входите в холодную воду не спеша, чтобы дать организму привыкнуть. При резкой смене температуры известны случаи сердечных приступов. Если вы заплыли слишком далеко и почувствовали усталость, передохните. Для этого перевернитесь на спину и широко раскиньте руки.

### **Спасение утопающего**

Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось - подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

