

Государственное бюджетное профессионально образовательное учреждение
«Колледж физической культуры и спорта» «Спарта»
Департамента спорта

ПЛАВАНИЕ

**ТЕМА: ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ
НА ВОДЕ**

Методическое пособие

Москва 2018

Несчастные случаи на воде и их причины.

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил проведения на воде.

Анализ обобщенных данных об утонувших, показывает, что большинство людей гибнет из-за неумения хорошо плавать; купание в необорудованных водоемах; волнения на море; аварийных ситуациях с лодками и другими плавательными средствами, во время переправ; нарушения навигационных правил; в период паводков и наводнений.

В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маку и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, заниматься подводной охотой, подводным фотографированием и т.п. Нередко такие занятия заканчиваются трагически. При длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание.

Частотой причиной гибели в воде являются: переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и др. Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них - это малыши, оставленные без присмотра старшими.

Отдыхая, надо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Стремиться. Как можно быстрее учиться плавать.

Причины гибели людей в воде.

1. Утопление с попаданием воды в легкие

Оказавшись под водой, тонущий человек задерживает дыхание. В результате накопления углекислоты в крови и соответствующего раздражения дыхательные движения возобновляются в воде, при каждом вдохе, поступает в легкие. При выдохе из легких «выбрасывается» вода, смешанная с воздухом, который в виде крупных пузырей поднимается на поверхность. Если сознание сохранено, тонущий пытается выплатить, вдохнуть воздух. Однако, под влиянием нарастающего кислородного голодания, быстро наступает потеря сознания, и человек погружается на дно водоема. В течение некоторого времени сердечная деятельность сохраняется. В легкие при утоплении образуется пена, которая при выдохе «выбрасывается» вместе с водой. По ним можно обнаружить то, место, где находиться пострадавший.

2. Утопление без попадания воды в легкие

У некоторых людей, склонных к спазмам гортани, попадание небольшого количества воды в верхние дыхательные пути приводит к смыканию голосовых связок и закрытия голосовой щели. При этом вода в легкие не попадает. Дыхательные центры находятся в состоянии торможения, дыхательные движения под водой очень слабые. Смерть наступает в результате нарастающего кислородного голодания через 4-6 минут погружения в воду. Кожаные покровы у извлеченных из воды синюшны. Изо рта из носа выделяется густая пена, значительное количество жидкости скапливается в желудке. Эти люди, если и погружаются на дно, то быстро всплывают.

3. Внезапная смерть в воде.

Внезапная смерть в воде может наступить вследствие судороги и межреберных мышц. При резком погружении в холодную воду возникает их сокращение при отсутствии расслабления. В результате этого происходит остановка дыхания, что влечет за собой остановку сердца. При этом пострадавшие имеют бледный кожный покров. Выделений изо рта из носа нет.

Смерть при утоплении наступает в результате прекращения поступления кислорода в организм. Наиболее чувствителен к кислородному голоданию головной мозг. Это еще не смерть т.к. в организме имеются запасы кислорода, которые в состоянии в течение нескольких минут поддерживать жизнедеятельность в тканях.

Период с момента остановки сердца до необратимых изменений в центральной нервной системе называют клинической смертью. За этот период (4-6 минут) человека еще можно вернуть к жизни. Появление необратимых изменений в организме означает биологическую смерть.

1. МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

При наступлении теплых солнечных дней, дети стремятся к воде. В эти дни надо быть особенно внимательны к ним. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно.

Купание ни в коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать. Обязательно нужно учиться плавать под руководством инструктора или родителей. Чтобы отдых не омрачался, надо запомнить правила поведения на воде:

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должны бать не ниже 1-19 градусов, в более холодной воде купаться опасно. Находиться в воде можно не более 20 минут, причем, это время должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться по несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах между купанием активно подвигаться; поиграть в подвижные игры, волейбол, бадминтон.;
- Нельзя входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в оде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- Также нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Даже если накануне вы считали это место безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду, а вода обычно непрозрачная. Прыжки с берега в незнакомых местах - категорически запрещены. Это опасно для жизни!
- При купании надо стараться не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрей доплыть до берега. Надо уметь «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научиться плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть. Так можно

доплыть и до берега, или успокоившись и отдохнув, продолжить плавание более быстрым способом;

- Если захватило течением, не надо пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- Нельзя теряться, даже если попали в водоворот. Надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.
- В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если руки и ноги спутываются стеблями растений, необходимо сделать остановку (принять положения «попловка», «всплывание») и освободиться от них;
- Нельзя плавать на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, также из них может выйти воздух и они потеряют плавучесть;
- Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя смогли прийти на помощь;
- Нельзя допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающимися, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи;
- Нельзя оставлять воды младших братьев и сестер. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. К сожалению не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями, старшими «буквально» на одну минутку;
- Нельзя заплывать за ограниченные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантированно отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега и переплывать водоем на спор. Доказывать свое умение плавать можно проплыть несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;
- Нельзя нырять с мостов, причалов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом;
- Нельзя подплывать близко к проходящим суднам, лодкам и катерам.

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ЛЬДУ

Структура, прочности толщина льда изменяется на протяжении поздней осени, зимы и ранней весны. Осенний лед остановится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни, но даже при кратковременной оттепели не теряет это качество, становится рыхлым. Зимний лед прочен, обладает большой грузоподъемностью. Весной лядиной покров под воздействием солнца и теплой воды становится пористым и очень слабым, хотя и сохраняет еще достаточную толщину. Усиливающиеся течение «подтачивает» лед снизу. Выходить на осенний и весенний лед можно только в крайнем случае и с максимальной осторожностью.

Безопасный переход возможен при толщине льда в 7 и более сантиметров. Прочность льда можно проверить ударами пешки (палки), но нив коем случае не ударами но нему ногой (можно сразу провалиться). Если после 2-3 ударов пешки вода не показывается лед достаточно крепок. Если вдруг начала появляться влага, надо немедленно поворачивать к берегу, но не торопясь и стараясь идти, не отрываю ступни ото льда (скользящим шагом).

При движении на льду ударяют пешней впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

Переходить и переезжать замерший водоем можно только после того, как местными органами власти будут оборудованы ледовые переправы и установлен режим их работы.

При переходе водоема, на которых нет ледовых переправ, надо быть внимательным и осторожным. Обходить опасные места – площадки, покрытые толстым слоем снега, чистые прогалины на снежном покрове, темные пятна, предупреждающие о непрочности льда.

Безопасней всего переходить водоем прозрачному льду, имеющему зеленоватый и синеватый оттенок, придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Пешеходную переправу надо осуществлять не в одиночку, а группой, соблюдая дистанцию, друг от друга 5-6 метров.

ЛЕТНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Летние спасательные средства в основном те же, что и зимние. Дополнительно к ним относится: спасательные круги, шары и нагрудники. Однако, практика оказания помощи терпящим бедствия на воде показывает, что виды спасательных средств используются как зимой, так и летом.

Спасательные круги. Спасательные круги бывают двух видов: пробковые и пенопластовые. Масса пробкового круга – до 7 кг, диаметр (внешний) – 750 мм. Масса пенопластового круга – 4,5 кг, диаметр - 750 мм.

К кругу с четырех сторон крепится леер. Для того, чтобы круг был хорошо виден, его окрашивают в яркий оранжевый цвет.

Правила подачи спасательного круга. Взявшись одной рукой за спасательный круг, второй за леер, сделать 2-3 круговых движений прямой рукой на уровне плеча и бросить ему плашмя утопающему, чтобы он упал справа или слева от него на расстоянии 0,5-1 метра. При подаче круга с катера спасатель должен бросить круг со стороны борта. При подаче круга с лодки спасатель должен встать так, чтобы средняя банка была между ногами, и бросить круг пострадавшему (в стороны кормы или носа). Бросать круг нужно осторожно, чтобы не ударить по голове пострадавшего. Необходимо к спасательному кругу прикреплять веревку, с помощью которой пострадавшего подтягивают к берегу или лодке.

ПЕРЕОХЛОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА. МЕРЫ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

Основные причины переохлаждения являются: длительное нахождение в воде или даже кратковременное пребывание в ледяной воде. Реакция человека на переохлаждение определяется степенью адаптации организма к холоду.

Для предупреждения переохлаждение при купании надо ограничиться время пребывания в воде и регулировать перерывы между заходами в воду.

Здоровых детей дошкольного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды +23-24* С в течении 1-3 минут и не более

2-3 раза день, т.к. слишком резкие и частые перепады температуры вредны для организма детей.

Здоровые дети дошкольного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды +20-21* С. Причем увеличивать время пребывания в воде нужно постепенно с 3-5 минут до 10-15 минут.

Дети любого возраста ни в коем случае не должны купаться до озноба.

Признаки переохлаждения: озноб, дрожь, синюшность кожных покровов, губ, понижение температуры тела, боль в пальцах рук и ног, появление «гусиной кожи», зевота, икота, затемнение сознания. У пострадавшего наступает апатия, сонливость, дыхание поверхностное. Степень и скорость наступления переохлаждения зависит от температуры воды и адаптации организма к холоду.

При легкой степени - переохлаждения появляются озноб, мышечная дрожь, общая слабость, трудность передвижения, бледность кожных покровов. Пострадавшего необходимо тепло одеть, напоить горячим чаем или кофе, заставить выполнить интенсивные физические упражнения. Дальнейшее купание в этот день прекращается.

Средняя степень переохлаждения характеризуется синюшностью губ и кожных покровов, ослабления дыхания, пульс становится реже, появляется сонливость, утрачивается способность к самостоятельному передвижению.

При тяжелой степени переохлаждения появляются судороги, головокружение, возможна потеря сознания. Жизненные функции постепенно угасают. При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего надо растереть шерстяной тканью, согреть под теплым душем, сделать массаж всего тела. Потом тепло одеть, уложить в постель, согреть грелками. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

3. МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ.

Обеспечение мер безопасности детей на воде включает в себя обязанности взрослых по организации купания и строгое соблюдение правил поведения на водоемах самими детьми. Только совместные действия взрослых и детей могут предотвратить несчастные случаи на воде.

Взрослые обязаны не допускать: одиночное купание детей без присмотра в любом водоеме, купание в неустановленных местах, катание на не приспособленных для этого средствах, предметах и другие нарушения детьми правил.

Безопасность детей обеспечивается правильным выбором и оборудованием мест купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Участки водоемов для купания детей должны выбираться, по возможности, с пологим песчаным берегом. Дно должно иметь постепенный уклон до глубины 1,5 метра без ям, уступов, без водорослей, острых камней, стекла и других предметов. Акватория дна должна быть обследована водолазами и очищена от опасных предметов.

На участке для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста оборудуется специальное место («лягушник», с глубиной не более 0,7 метров), которое ограждается забором из штакетника или обносится линией поплавков на тросах.

На водоемах с глубиной 1,5 метра разрешается купаться детям с 12 лет и старше и только хорошо умеющим плавать. Это место ограждается буйками.

На пляже оборудуются медицинские посты с дежурством врача, умеющего оказывать помощь пострадавшим на воде.

Устанавливаются стенды с данными о температуре воды, воздуха и правил поведения на воде. На расстоянии 3-ех метров от воды восстанавливают стойки со спасательными кругами и «концами Александрова».

Для купания детей во время детских походов, прогулок и экскурсий выбирает не глубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дном. Обязательно проводится обследование места купания хорошо плавающими взрослыми. Купание проводится под непрерывным контролем взрослых.

Все дети должны помнить правила:

- Купаться только на специально отведенных местах для купания;
- Не заплывать за знаки ограждения купания;
- Не подплывать близко идущим суднам, лодкам и катерам;
- Не допускать шалостей на воде;
- Не подавать ложных сигналов тревоги;
- Не плавать на надувных матрасах, камерах, досках;
- Не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- Не купаться в холодной воде при температуре 18* С;
- Не бросать в воду банки, стекло, и другие предметы, опасные для купающихся;
- Не кататься на самодельных плотах;
- Купаться только в присутствии старших.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ КУПАНИЯ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ БАЗАХ

Организация, в ведении которых находятся детские оздоровительные базы, несут полную ответственность за охрану жизни детей на закрепленном за ними водоеме.

Это безопасность обеспечивается:

- Выбором водоема, подготовкой места купания и оборудованием спасательного поста;
- Соблюдаем мер безопасности на воде;
- Четкой организацией купания и обучения детей плаванию.

Выбор водного объекта, его подготовка и оборудование.

На каждой детской оздоровительной базе, расположенной у водоема, необходимо заблаговременно выбрать участок для купания и обучения детей плаванию. Предусмотреть на этом участке строительства водной станции и пляжа, с учетом требований санитарно - эпидемиологической службы.

Площадь водного зеркала в месте купания на проточном водоеме должна быть не менее 5 квадр. метров на одного купающегося.

В местах, отведенных для купания, не должно быть выхода грунтовых вод, водоворота, воронок и течения. Скорость течения не должна превышать 0.5 /сек.

Дно участника должно иметь постепенный уклон до глубины 1.5 метра, без ям, уступов, водорослей, коряг, посторонних предметов. Перед открытием купального сезона дно акватории должно быть обследовано водолазами и очищено от опасных посторонних предметов.

Границы водоема в места купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 25-30 метров один от другого и не дальше 25 метров от мест глубиной 1,3 метра. Детские пляжи оборудуются участками для купания и обучению плаванию: дошкольного и младшего школьного возраста глубиной не более 1.2 метра. Пляж должен отвечать санитарным требованиям, огражден штакетным забором со стороны суши. Плавучие купальни надежно закрепляются и соединяются с берегом мостиком или трапом, сходы в воду должны иметь перила. На территории пляжа оборудуется стенд с правилами охраны жизни и мерами безопасности детей на воде с данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра.

ОРГАНИЗАЦИЯ КУПАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Организация летнего отдыха детей включает в себя и обучение их плаванию, оздоровительное купание. За безопасность проведения этих мероприятий отвечает начальник загородной базы отдыха, начальник лагеря труда и отдыха и т.п. За безопасность детей во время занятий плаванием ответственность несет преподаватель, инструктор по плаванию.

Купание и проведение занятий по обучению плаванию разрешается только под руководством специалистов по плаванию при обязательном контроле медицинскими работниками.

Купание разрешается группами, не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут. Купание детей не умеющих плавать должно, проводиться отдельной группой. Обучение плаванию- основная профилактическая мера по предупреждению несчастных случаев на воде. Поэтому в летних лагерях, на базах отдыха, обучению плаванию должно иметь первостепенное значение и носить обязательный характер для всех физически здоровых, но не умеющих плавать детей.

Из не умеющих плавать формируются группы для обучения. Умеющие плавать считается учащийся, проплывающий без учета времени 25 метров любым способом.

Учебные занятия по плаванию проводятся только специалистами по расписанию с учетом программных требований.

В конце прохождения учебной программы проводится зачет для определения степени плавательной подготовки.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ

Умение оказывать помощь при несчастных случаях необходимо каждому человеку. Владение приемами и способами оказания помощи утопающему исключительно важный специальный навык для каждого человека. Особенное значение имеет оказание помощи без использования спасательных средств. В этом случае спасатели должны уметь хорошо плавать, владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим, действовать быстро, решительно.

Последовательность действия спасателя:

- Войти в воду
- подплыть к тонущему
- найти под водой пострадавшего
- при необходимости освободить от захвата
- транспортировать его у берегу
- оказать доврачебную мед. помощь

При сильном течении в воду входят выше того места, где тонет человек. В незнакомом месте нельзя нырять вниз головой. В воду нужно прыгать ногами вниз. Подбежав к воде, надо по возможности, раздеться (в вхолодную погоду не раздеваться), что бы ни было резкого переохлаждения. Необходимо отметить для себя на берегу и на вожже ориентиры (столбы, деревья, баки и т.п.). Это поможет найти тонущего в случае его погружения под воду. Входит во воду надо в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему человеку. Подплывает к тонущему спасатель должен держать голову над водой, чтобы видеть его. Приближаться к тонущему лучше всего со стороны спины, чтобы избежать его захвата. Если же он все время поворачивается к спасателю лицом, надо за 2-3 метра нырнуть под него, взяв за бедра, повернуть спиной к себе, вплыть и захватив пострадавшего одним из способов транспортировки, плыть с ним к берегу.

При поиски пострадавшего прежде всего необходимо определить, есть ли течение. При его наличии нужно нырять по течению, чуть выше того места, где погрузился под воду пострадавший. Если течения нет или оно не значительно, то нужно нырять в глубину там, где пострадавший погрузился под воду. Опускаясь, необходимо осматриваться вокруг себя, а достигнув дна, внимательно посмотреть вокруг. Поиск проводит по расширяющей спирали вокруг того места, где спасатель достиг дна. Если там, где затонул человек, большая глубина и достигнув дна не представляется возможность спасатель должен, спасатель достигнув максимальной глубины, плавать по спирали толщине воды. После каждой неудачной попытки необходимо всплыть на поверхность, провести гипервентиляцию легких и восстановить дыхание, а затем продолжать поиски. Обнаружив пострадавшего под водой, необходимо, прежде всего обратить внимание на его положение. Если он лежит на дне лицом вверх, то лучше всего подплыть к нему со стороны головы, взять подмышки и, оттолкнувшись от дна всплыть на поверхность, работая ногами. Если пострадавший лежит на грунте лицом вниз, надо подплыть к нему со стороны ног, взять подмышки и оттолкнувшись от дна всплыть на поверхность.

Помогая утопающему, спасатель должен помнить, что главное рассчитать свои силы и правильно применить приемы спасения. По возможности надо успокоить обессиленного человека, вселить в него уверенность, что помочь будет оказана. Если тонущего человека не удалось успокоить, то надо быть предельно осторожно, тонущий человек хватается за спасателя и освободиться от его захвата очень трудно.

Освобождение от захватов

Чаще всего тонущий хватает спасателя за кисти рук, шею, туловища и за ноги. Если тонущий захватывает спасателя, то необходимо сразу освободиться от него. Проще всего это сделать способом ныряния. Тонущий человек старается удержаться на поверхности воды, если спасатель уходит на глубину, то он инстинктивно разжимает руки. Случае, если ныряние не помогло освободиться, то прибегают к одному из следующих способов:

Освобождение от захвата кисти рук.

Если тонущий схватил спасателя за кисти рук, то спасатель быстро определяет, как расположены большие пальцы тонущего. Потом он сильным рывком больших пальцев разводит руки. Одновременно,

подтянув ноги и упервшись им в грудь тонущего, спасатель отталкивается от него.

Освобождение от захвата за шею спереди.

В этом случае спасатель основанием ладони одной руки хватает утопающего за кисть левой или правой руки. Ладонью другой руки подпирает его локоть той же руки и, резко поднимая локоть вверх, а кисть, поворачивая вниз, выскользывает из-под рук. Потом, не отпуская захваченной руки, продолжает разворачивать спиной к себе и переходит к одному из приемов буксировки.

Освобождение от захвата за туловищем через руки

При захвате, тонущем спасателя руками за туловище, через руки спереди спасатель, зажав кисти рук в кулаки, наносит резко удар большими пальцами в область ребер утопающего, после чего буксирует его одним из приемов.

Освобождение от захватов за ноги

При захвате тонущим спасателя за ноги спасатель, одной рукой захвати в голову, тонущего в области виска, а другой с противоположной стороны за подбородок, энергично поворачивает голову тонущего в сторону и на бок до тех пор, пока он не оставит спасателя. Затем, не отпуская утопающего, разворачивает его спиной к себе и переходит к одному из способов транспортировки.

Способ транспортировки

Основными требованиями к приемам транспортировки является: быстрота передвижений с утопающим и обеспечением ему дыхания. При плавании с утопающим нельзя класть его на себя. Следует придать ему более горизонтальное положение так, что бы рот и нос находились на поверхности воды. Наиболее распространенным способом буксировки является следующие:

1. Спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плывет на спине. Выполняя движение ногами способом «брасс».
2. Спасатель просовывает сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего, захватывает пальцем этой руки челюсть и плывет брасом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

3. Спасатель просовывает свою руку под обе руки утопающего, захватывает дальнюю руку выше локтя и плывет брашом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами.
4. Пострадавший удерживается руками сверху за плечи спасателя, который плывет брашом. Этот способ применяется для оказания помощи уставшему пловцу. После вынеси пострадавшего на берег или подъемом в лодку, следует немедленно приступить к оказанию первой помощи пострадавшему.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ

Прежде, чем приступить к оказанию первой помощи тонувшему, его необходимо быстро и тщательно осмотреть. Основное внимание обратить на окраску кожного покрова, дыхания, сердечную деятельность, глазные рефлексы, ширину зрачка.

Признаки клинической смерти:

- Зрачки расширены
- Пульс отсутствует
- Сердце не прослушивается
- Дыхания нет
- Зрачки не реагируют

Если пострадавший не подает признаков жизни, это не должно останавливать оказание первой помощи. Жо тех пор пока есть малейший шанс спасти человека, надо проводить мероприятия по его оживлению. При клинической смерти человека можно вернуть к жизни. Без дыхания и сердцебиения пострадавшего клетки мозга начинают гибнуть через 4-5 минут. Но если оказать помощь наступление биологической смерти можно предотвратить.

Подготовка к искусственному дыханию

Как только тонувшего вытащили из воды необходимо, сразу приступить к оказанию доврачебной помощи. По возможности, необходимо сразу вызвать врача, а до его прибытия не прекращать делать искусственное дыхание. Сначала нужно освободить тонущего от стесняющей дыхания одежды. Полностью снимать одежду не следует, т.к. это отнимает много времени.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию должны занимать не более 15-20 секунд. Необходимо максимальная осторожность при грубом обращении резко ослабевает сердечная деятельность. Прежде всего, надо отчистить полость рта и удалить воду из дыхательных путей, легких, желудка. Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти из-за чего нельзя открыть рот, то приступают к методу «из-за рта в нос». Если нельзя делать искусственное дыхание этим способом, надо постараться открыть рот с помощью следующего приема:

- Помещают 4 пальца обеих рук под углы нижней челюсти пострадавшего и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот.
- Сделать это можно также расширителем, чайной ложкой и отверткой и.п.

Для предотвращения повторного сжатия челюсти необходимо вставить между зубами какой-нибудь предмет: кусок дерева, резину.

Для удаления инородных тел осматривают носоглотку и нос. Пальцем, обернутым марлей или платком очищают эти полости от ила, травы, песка и слизи. Голова пострадавшего при этом должна быть повернута на бок.

Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка.

Для этого оказывающий помощь, должен положить пострадавшего нижней частью грудной клетки к себе на бедро при согнутом колени так, чтобы голова и туловище свисали вниз. Одной рукой поддерживать пострадавшего за плечо, а другой надавливать на спину до тех пор, пока не перестанет вытекать вода. Если у пострадавшего мертвенно бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет не воды, не пены, то удалять воду и очищать полость рта не требуется. Запрокинув голову надо начинать искусственное дыхание и не прямой массаж сердца.

Способы техники проведения искусственного дыхания.

Наиболее действенными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в носу». Физиологический механизм реанимации при данных способах заключается в следующем. Выдыхаемая углекислота и механическое расширение легких возбуждает дыхательный центр в головном мозге у пострадавшего.

Способ «изо рта в рот». После того как, пострадавшего достали из воды и провели все подготовительные мероприятия, пострадавшего кладут на ровную поверхность лицом вверх, запрокинув голову назад. Спасающий становится на колени сбоку от пострадавшего оставаясь в этом положении в течении времени проведения искусственного дыхания. Рот тонущего накрывают платком или марлей. Одна рука спасателя удерживает голову пострадавшего за лоб, а другая рука захватывает нижнюю челюсть за подбородок и, выдвинув вперед слегка приоткрывает рот. Спасатель делает глубокий вдох наклоняется, обхватывает рот своими губами, потом спасатель делает равномерное, но энергичное вдувание в рот в воздуха. Когда грудная клетка спасаемого достаточно расширилась, надо прекратить вдувание. Выдох происходит пассивно. Последующего вдувание делать через 3-4 секунды. Всего в течении минуты делается 16-18 вдуваний, а детям не много чаще, т.к дети дышат чаще.

Признаки эффективности искусственного дыхания. Постепенное уменьшение синюшной окраски грудная клетка пострадавшего постепенно поднимается и опускается.

Способ «изо рта в нос». При этом положении пострадавшего и спасающего такие же, как и в первом способе. Рот должен быть закрыт. Спасающий, сделавший глубокий вдох плотно обхватывает своими губами нос тонущего и вдувает воздух. Самостоятельно выдох длиться около 2-ух секунд. Если искусственное дыхание делать ребенку, то дыхание делается одновременно и в рот и внос. Частота 18-20 в минуту и не так резко как взрослым.

Искусственное дыхание делается до появления дыхания у тонущего, пока вдохи не станут достаточно глубокими и регулярными. Во время искусственного дыхания и после восстановления искусственного дыхания может возникнуть рвота. В этом случае нужно немедленно произвести очистку рта и продолжить искусственное дыхание.

Непрямой массаж сердца. При непрямом массаже сердце пострадавший должен лежать на спине и обязательно на твердой поверхности. Надо начинать оказание первой помощи с искусственного дыхания. Спасатель становится на колени с правой стороны тонущего и запрокидывает его голову так, чтобы язык не закрывал вход в гортань. Определяется нижняя граница грудины и на 3-4 см. (2 сложенных пальца) выше накладывается на нее ладонь пальцами наружу, а сверху ладонь прямой руки под прямым углом. Пальцы кистей рук не должны касаться груди. Непрямой массаж сердце осуществляется за счет резкого и ритмично надавливания на

нижею треть грудины прямыми руками с использованием веса туловища. Принадавливании создается искусственное кровообращение в организме пострадавшего. Если оживлением занимается один спасатель, то сначала делается 7-8 надавливаний на грудину, а затем одно вдувание, если помочь оказывают 2 спасателя, то после 4-5 надавливаний на грудину 1-2 вдувания по русскому. Непрямой массаж сердце в сочетании с искусственным дыханием необходимо проводить до тех пор, пока пострадавший не начнет самостоятельно дышать. Преимущество искусственного дыхания и не прямого массажа сердце, выполняемое без использования приборов, перед другими методами оживления:

- Могут осуществляться в любом месте и в любой обстановке
- Не требуют каких-либо приборов и инструментов
- Обеспечивают полноценное снабжение организма кислородом
- Дают достаточное повышения артериального давление и обеспечивают кровоснабжение головного мозга
- Могут выполняться в течении длительно времени одним человеком
- Легко разучивается людьми, не имеющими специальной подготовки

Знание и выполнение правил поведения на воде, владения способами оказания первой доврачебной помощи необходимо всем людям!