

Действия на воде

Плавание в маске и с трубкой

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОДА ПОПАЛА В ДЫХАТЕЛЬНУЮ ТРУБКУ:

- немедленно задержите дыхание, чтобы вода не попала в легкие;
- убедитесь в том, что трубка снова находится над поверхностью воды, запрокиньте голову назад и с силой выдыхайте через рот, чтобы удалить воду из трубки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОДА ПРОНИКАЕТ ПОД МАСКУ:

1. на поверхности воды - просто стяните маску с лица, и вода выльется из нее сама;
2. на глубине - сильно запрокиньте голову назад, чтобы лицо оказалось обращенным к поверхности воды. Затем крепко прижмите одной рукой верхнюю часть маски ко лбу, исключив утечку воздуха оттуда, и очень медленно выдыхайте через нос. Воздух, постепенно заполняя маску, станет выталкивать из нее воду. Когда воды в маске не останется, задержите дыхание, если вам надо еще какое-то время пробыть на глубине.

Прежде чем плавать в маске и с трубкой, проверьте, достаточно ли вы выносливы для этого занятия.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ ПЛАВАНИЕМ В МАСКЕ И С ТРУБКОЙ

Поскольку плавание в маске и с трубкой предъявляет повышенные требования к пловцам, разработаны определенные нормативы, не выполняя которые не стоит заниматься этим видом спорта. Итак, вы должны быть в состоянии:

1. Проплыть 200 метров свободным стилем без остановки.
2. Проплыть 100 метров на спине без остановки.
3. Проплыть 50 метров свободным стилем с грузом не менее 5 кг.
4. Лежать на воде на спине в течение 5 минут (с помощью и без помощи рук).
5. Находиться в воде в вертикальном положении с помощью одних ног в течение 1 минуты.
6. Последовательно поднять 6 предметов со дна бассейна (в его глубоком конце) с использованием одной попытки на каждый из них.

Если выполнение нормативов не составило для вас особого труда, вы можете отправляться в плавание

Плавание на глубине и далеко от берега

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.
5. В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательнее другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость.

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад.

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

Ваши действия:

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь, пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения

Если вы запутались в водорослях

Ваши действия:

1. Как только почувствуете, что к ногам начали липнуть водоросли, мешая плыть, не останавливайтесь и не барахтайтесь на месте, беспорядочно перебирая ногами, - вы запутаетесь еще больше.
2. Резко отталкиваясь обеими ногами, постарайтесь освободиться.
3. Если сразу это сделать не удалось, трите поочередно одной ногой другую, скатывая с них водоросли.
4. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею.
5. Освободившись, плывите осторожно, стараясь меньше шевелить ногами, пока не минуете опасного места.

Если вы упали в воду

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

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ?

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

Если вы оказались в воде, не умея плавать

В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы 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.

Помощь утопающему

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. 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 вплавь.
3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.
4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.
5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, 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 утопающего 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 снять только обувь и вытащить все из карманов.
2. Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:
3. 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.
4. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.
5. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.
6. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.
7. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Первая помощь утопающему на берегу

1. Если тонувший не дышит, немедленно начинайте делать ему искусственное дыхание методом "изо рта в рот". Очистите ему пальцем полость рта, запрокиньте его голову и начинайте вдвухать в него воздух, зажав его нос двумя пальцами.

2. Когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок.
3. Когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укрыв его чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь

Спасение провалившегося под лед

Ваши действия:

1. Подбирайтесь к пострадавшему ползком, распластавшись на льду.
2. Бросьте ему конец веревки или протяните конец палки. На конце веревки следует сделать петлю, чтобы он продел в нее руку.
3. Крикните пострадавшему, чтобы он постарался лечь горизонтально и отталкивался ногами, держась одной рукой за веревку или за палку, а другой разбивая перед собой лед.
4. Начинайте осторожно подтягивать его к себе.
5. Если удастся быстро найти широкую доску, подведите ее под грудь пострадавшему, чтобы он мог лечь на нее, ухватившись руками. После этого вам легко будет его вытащить.
6. Если у вас нет никаких подручных средств и лед достаточно крепок, подползите к краю полыньи и попытайтесь вытянуть пострадавшего за руки или за одежду

Первая помощь на берегу провалившемуся под лед

Вытянув пострадавшего на берег, первым делом проверьте, дышит ли он. Если нет, сразу же начинайте делать искусственное дыхание. Если дышит, то накиньте на него какую-нибудь сухую одежду прямо поверх мокрой и как можно быстрее доставьте в теплое помещение.

Если он не в состоянии идти самостоятельно, попробуйте прямо на месте растереть его ноги. Если это не помогает, тащите его волоком. Оказавшись в тепле, сразу же переоденьте его в сухую одежду, при необходимости растерев обмороженные места (желательно спиртом). Если до ближайшего помещения слишком далеко, разводите костер прямо на месте. Высушите на нем одежду пострадавшего, дав ему что-нибудь из своих вещей. Если он сильно обморожен, растирайте его спиртом или снегом

Падение в полынью

Может случиться так, что в этот момент поблизости никого не окажется и вам придется выбираться самостоятельно.

Ваши действия:

1. Не паникуйте. Дышите как можно глубже и медленнее.
2. Делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.
3. Не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела.
4. Продвигайтесь в сторону ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками.
5. Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.
6. Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и ВЫ с головой окупаетесь в воду.
7. Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками.
8. Выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги.
9. Ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега.
10. Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Никогда не ступайте на лед, если вы не убеждены, что он достаточно крепок. Помните, что лед крепче у берега; его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность или быстрое течение.
- Крепость льда зависит также от температуры воздуха. Утром и днем он не такой прочный, как вечером.
- Передвигаясь по льду, обходите темные пятна: здесь лед очень хрупкий.

Плавание со спасательным жилетом

Ваши действия:

1. подтяните колени как можно ближе к груди, обхватив их одной рукой. Это поможет вам сохранить тепло;
2. другую руку поднимайте вверх, чтобы вас легче было заметить

На плаву без спасательных средств

Ваши действия будут зависеть от того, умеете ли вы плавать или не умеете, холодная вода или теплая и как далеко до берега.

1. Если вы умеете плавать, то, оказавшись в холодной воде далеко от берега, ждите спасения лучше всего лежа на спине.
2. Если вода очень холодная, в первые минуты вы можете испытать шок.
3. Держите голову как можно выше над водой, пока первоначальный шок не пройдет.
4. Старайтесь по возможности контролировать дыхание.
5. Поищите глазами какой-либо плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. В теплой воде можно держаться на плаву в течение нескольких дней без больших физических усилий.
6. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержите дыхание, насколько это возможно. Затем выдохните под водой и, опустив руки, поднимайте голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторяйте все с самого начала.

Если поблизости нет никаких плавающих предметов, за которые можно ухватиться, попробуйте сделать из своей одежды что-то вроде "подушки". Лучше всего для этого подходят брюки из водонепроницаемой ткани. Сняв их, завяжите узлами обе штанины на концах. Закиньте за голову, держа за пояс и резким движением погружайте растробом в воду. В штанинах окажется немного воздуха. Просуньте надувшиеся штанины себе под мышки и ложитесь на них грудью. Так вы можете хоть немного передохнуть, хотя время от времени вам придется надувать свою "подушку" заново.

Когда вас найдут и бросят спасательный круг, приподнимите его с одного края и наденьте сверху на голову и одну из рук. После этого просуньте внутрь круга и вторую руку

Пребывание в холодной воде

Погрузившись в холодную воду, неподготовленный человек попадает в шок. В первые секунды его дыхание непроизвольно становится гораздо более глубоким и частым, чем в нормальных условиях. Его пульс заметно учащается, а кровяное давление резко возрастает. Человек может пребывать в подобном состоянии от нескольких секунд до 2-3 минут, и именно в это время опасность наглотаться воды и захлебнуться особенно велика. Кроме того, следствием значительного увеличения поглощения кислорода является понижение содержания в крови двуокиси углерода, что часто приводит к судорогам.

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

Реагируя на изменение условий окружающей среды, организм включает защитные механизмы, пытаясь сократить потери тепла и уберечь в первую очередь наиболее важные с точки зрения жизнедеятельности внутренние органы. Происходит отток крови от внешних

покровов, в результате чего мышцы начинают деревенеть, руки и ноги немеют, теряя подвижность, нарушается координация движений. *При температуре воды ниже 10 °С даже очень хороший, но не прошедший специальной подготовки пловец обессиливает и тонет в течение 15-20 минут.*

В холодной воде заметно уменьшается и способность задерживать дыхание. При температуре воды ниже 15 °С человек может пробыть под водой в среднем всего 15-25 секунд.

Исходя из всего сказанного, становится ясно, что при отсутствии надлежащей подготовки (иными словами, если вы не "морж") следует избегать плавания в холодной воде.

Однако может возникнуть ситуация, когда вам вольно или невольно придется пренебречь этим советом. В таких случаях постарайтесь следовать следующим правилам плавания в холодной воде:

3. Не погружайтесь в холодную воду сразу целиком. Гораздо лучше заходить в нее постепенно, давая организму возможность привыкнуть к изменению температуры окружающей среды.
4. Держите голову как можно выше над водой, по крайней мере в первые минуты, пока первоначальный шок не прошел до конца.
5. Старайтесь по мере возможности контролировать дыхание.
6. Перед погружением в холодную воду обязательно надевайте гидрокостюм, если, конечно, он у вас есть. Он в значительной мере сократит отток тепла от вашего тела