

# **ОСНОВЫ ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ**

## **НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ**

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения на воде. Анализ обобщенных данных об утонувших показывает, что большинство гибнет из-за неумения хорошо плавать, купания в необорудованных водоемах, при волнении на море, нарушении навигационных правил, в аварийных ситуациях на лодках и других плавсредствах, во время переправ, в период паводков и наводнений.

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

Частой причиной гибели в воде также 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 - малыши, оставленные без присмотра старшими.

Отдыхая, надо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде, стараться как можно быстрее научиться плавать.

### **ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ**

#### **1. Утопление с попаданием воды в легкие**

Оказавшись под водой, тонущий человек задерживает дыхание. В результате накопления углекислоты в крови и соответствующего раздражения дыхательного центра головного мозга дыхательные движения возобновляются, и вода, при каждом вдохе, поступает в легкие. При выдохе из легких «выбрасывается» вода, смешанная с воздухом, который в виде крупных пузырей поднимается на поверхность. По ним можно обнаружить то место, где находится пострадавший.

#### **2. Утопление без попадания воды в легкие**

У некоторых людей, склонных к спазмам гортани, попадание даже небольшого количества воды в верхние дыхательные пути приводит к смыканию голосовых связок и закрытию голосовой щели. При этом вода в легкие не попадает. Дыхательный центр находится в состоянии торможения, дыхательные движения очень слабые. Смерть наступает в результате нарастающего кислородного голодания через 4-6 минут после погружения.

#### **3. Внезапная смерть в воде**

Она может наступить вследствие судороги межреберных мышц. При резком погружении в холодную воду возникает их сокращение при отсутствии расслабления. В результате происходит остановка дыхания, что влечет за собой остановку сердца.

Из вышеизложенного следует, что смерть при утоплении наступает в результате прекращения поступления кислорода в организм. Наиболее чувствителен к кислородному голоданию головной мозг (потеря сознания в конце первой или в начале второй минуты).

Но это еще не смерть, так как 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 называется клинической смертью. За это время (4-6 минут) человека еще можно вернуть к жизни (восстановить дыхание и кровообращение). Появление необратимых изменений в организме означает биологическую смерть.

### **МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

При наступлении теплых солнечных дней дети стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными к ним. Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно.

Купание ни в коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей.

Надо запомнить следующие правила:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не 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. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду.

- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо 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 все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (приняв, положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, 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 могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- не оставлять у воды малышей. 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»;

- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

**ЛЕТНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.**

**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

**К летним спасательным средствам относятся:**

**СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ.** Бывают двух видов: пробковые и пенопластовые. Масса пробкового круга – до 7 кг, диаметр (внешний) – 750 мм; пенопластового – до 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 два-три круговых размаха прямой рукой на уровне плеча и бросить его плашмя утопающему, чтобы он упал справа или слева от него на расстоянии 0,5 – 1 м. При подаче круга с катера спасатель должен бросить его со стороны борта, при подаче с лодки спасатель должен встать так, чтобы средняя балка была между ногами, и бросить круг пострадавшему (в сторону кормы или носа). Бросать надо осторожно, чтобы не ударить по голове пострадавшего. Необходимо к спасательному кругу прикреплять веревку («конец Александра»), с помощью которой пострадавшего подтягивают к берегу или лодке.

**СПАСАТЕЛЬНЫЕ ШАРЫ** – Это соединенные между собой тросиком пробковые или пенопластовые шары, обтянутые плотной тканью. Масса – 2 кг, поддержания – 8 кг, диаметр – 21-25 см.

**ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНЫХ ШАРОВ.** Взять одной рукой спасательные шары, другой – трос, сделать 2-3 круговых размаха и бросить их в направлении пострадавшего так, чтобы они упали справа или слева от него. К спасательным шарам прикрепляют веревку, и с ее помощью пострадавшего подтягивают к лодке или к берегу.

**«КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА»** - пеньковый или капроновый трос длиной до 30 м, толщиной до 25 мм с двумя петлями на концах. К большой петле крепятся два поплавка диаметром 10-12 см, окрашенные в красный цвет, и груз массой 250-350 г.

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ «КОНЦА АЛЕКСАНДРОВА».** Прежде чем его бросить, необходимо надеть малую петлю на левую руку и взять в нее всю бухту троса, а в правую – большую петлю и 4-6 шлагов «конца», сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросить по направлению к утопающему. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться за поплавки. Спасатель осторожно, без рывков, подтягивает пострадавшего к берегу, катеру или лодке.

**СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНИК** представляет собой пояс с карманами, заполненными пробками или пенопластовыми пластинами. Масса -2,8 кг, сила поддержания – 8 кг.

**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНОГО НАГРУДНИКА.**

Должен плотно прилегать под мышками. Если он наденет правильно, то голова человека, потерявшего сознание, будет находиться под водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть над водой, через голову на шею, потом обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди.

**СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ (БУШЛАТ).** Применяется как средство профилактики несчастных случаев с людьми на воде при катании на гребных лодках и судах маломерного флота, при оказании помощи пострадавшими на воде, в отдельных видах водного спорта, строительных и других видах деятельности на воде.

**Помните! Соблюдение мер предосторожности гарантия вашей безопасности.**  
**При чрезвычайной ситуации звоните в Службу спасения по телефонам «01» или «112» (с мобильных телефонов). Все звонки в Службу спасения БЕСПЛАТНЫЕ.**