

## «Общество спасания на водах Ставропольского края» (ОСВОД СК)

### ПАМЯТКА

Ежегодно в крае на воде гибнут более 100 человек.

По статистике основные причины гибели людей на воде нижеследующие:

- 1) уровень плавательных знаний и навыков отдыхающих;
- 2) несоблюдение купающимися мер безопасности на водоёмах;
- 3) уровень организации спасательной службы в местах купания.

*Необходимо чтобы отдыхающие на водоёмах (плавание, рыбалка...) имели определённый уровень плавательных знаний и навыков.*

Вода покрывает более 70% поверхности Земли и сопровождает человека везде и всю жизнь, и человек более чем на 70% состоит из воды. Для того, чтобы вода приносила только пользу, необходим знать о её свойствах и вести себя в воде соответственно.

Вода, относительно воздуха, обладает большой плотностью, теплоёмкостью, теплопроводностью, текучестью и практически несжимаема, имеет большое поверхностное натяжение.

#### Основы плавания

В воде, как и на земле, на человека действует сила тяжести, но, в соответствии с законом Архимеда, тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненный им объем жидкости. Человек, полностью погруженный в воду имеет положительную плавучесть. Следовательно, для того, чтобы плавать, нужно максимально погружаться в воду, все части тела, не погруженные в воду, будут создавать отрицательную плавучесть (топить). Для дыхания достаточно нахождения лица (нос, рот) на воздухе на время вдоха. Для повышения плавучести нужно сделать вдох задержать дыхание – увеличить объём (статическая плавучесть). Увеличить плавучесть мы можем и за счёт скорости передвижения по поверхности воды (движения рук, ног, направленные от поверхности вниз или параллельно поверхности воды, увеличивают подъёмную силу (динамическая плавучесть). Чем больше скорость движения, тем выше мы поднимаемся на поверхность воды. Скорость зависит от направления усилий и площади сопротивления встречному и обтекаемому потоку воды (гидродинамика). Поэтому направление усилий и положение туловища должно быть параллельно направлению движения. Для быстрой остановки нужно увеличить площадь сопротивления встречному потоку воды - наилучшим является положение туловища в «группировке». В «группировке» легко менять направление движения в воде.

*Необходимо соблюдение правил и рекомендаций безопасного нахождения на водном объекте.*

1. Не рекомендуется купаться при болезненном состоянии;
2. Необходимо соблюдать режим нахождения в воде – не переохлаждаться;
3. Купаться следует в установленных местах – на пляжах. В незнакомых местах взрослые, хорошо умеющие плавать и нырять, должны убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водорослей, сильного течения. После обследования места купания взрослыми огородите его поплавками (из пластиковых бутылок, привязав к ним груз);
4. В воду следует входить медленно (не прыгать с разбега - возможен температурный шок), нужно облить водой или окунуться с головой (присесть в воду) – для того чтобы организм «запустил» механизм поддержания температуры тела (36,6);
5. Во время купания нагрузки нужно повышать постепенно, предоставляя организму время для адаптации (приспособления к новым условиям);
6. Нырять можно только там, где вода прозрачная, дно ровное и очищенное от опасных предметов отсутствуют водоросли.
7. После еды купаться раньше двух часов не рекомендуется потому, что давление воды на желудок может вызвать рвоту, причем содержимое желудка может попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.
8. Необходимо знать, что если вы устали, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине на задержке дыхания на вдохе или легкими движениями рук и ног, можно поддерживать себя на поверхности воды.
9. Соблюдение известного правила: *«плыть на большие расстояния надо вдоль берега»* - гарантия безопасности. Тогда пловцу легче оказать помощь и помочь выйти на берег.
10. Не плавайте на досках, бревнах, лежаках, надувных средствах.
11. Солнечные ванны следует принимать после отдыха. После купания – желательно растереть

### Рекомендации в случаях попадания в сложную ситуацию:

- при плавании «хлебнул» воду. Причина: неправильный ритм дыхания (захлестнуло волной). Главное в такой ситуации — не терять самообладание, надо, удерживая голову над водой, резко выдохнуть, прокашляться, вдыхая воздух через нос. Придётся потерпеть, пока в результате прокашливания восстановится нормальное дыхание.

- при попадании в быстрое течение следует плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- оказавшись в водовороте, необходимо принять вертикальное положение туловища, максимально подняться над водой, сделать вдох, погрузиться в воду и плыть по течению прямо, затем всплыть на поверхность.

- если запутались в водорослях (не паниковать и не делать резких движений, иначе ещё больше можно запутаться) надо лечь на спину и медленными, плавными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если этим способом не удастся освободиться от водорослей - освободитесь от растений при помощи рук, предварительно сделав глубокий вдох и сгруппировавшись;

- судорога. Причиной является недостаточное кровоснабжение (питание) мышц из-за переохлаждения тела в воде (кровеносные сосуды сужаются) или переутомления мышц длительным, однообразным стилем плавания.

Как поступать, если судороги все же появились? Если есть возможность выйти из воды на берег растереть, разминать (разогреть) сведённые мышцы. Чтобы в воде избавиться от судороги нужно медленно (чтобы не травмировать), но сильно «растянуть» мышцу и подержать в этом положении, затем растереть, постараться некоторое время не напрягать её.

Пример: при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги за пальцы и медленно потянуть её к себе. Затем переменить стиль плавания - медленно плыть способом «брасс» или *отдохнуть «лежа на спине»*, что бы дать время мышце восстановиться; при судороге мышцы передней поверхности бедра - необходимо схватить рукой ногу у лодыжки (за подъем) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

- большая волна. Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является брасс. Если приближается волна с нависающим гребнем, нужно пронырнуть её в верхней части и выйти следом за волной на берег. Выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отженной волнами. С приближением волны встать боком, протянуть руки и наклониться к волне, упираясь ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжить выход на берег;

- при падении в воду с высоты. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, постарайтесь войти в воду ногами. Чтобы не уйти на большую глубину, после входа в воду, разведите ноги в стороны и согните вперёд. Руки после входа в воду тоже разведите в стороны.

### **Спасания на водах.**

- освобождение от захватов тонущего: оказывая помощь тонущему, спасающий должен помнить следующие правила: 1) освобождаясь от захвата, самому сделать глубокий вдох и уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Когда пловец уходит вниз под воду, тонущий, как правило, выпускает его и освобождает от захвата; 2) заканчивая освобождение от захвата, надо повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же применить один из способов буксировки.

- способы буксировки пострадавшего: 1) спасатель поддерживает пострадавшего рукой за подбородок и плывет, выполняя движения ногами способом «брасс» на спине; 2) спасатель просовывает сзади свою руку под одноимённую руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки подбородок пострадавшего и плывет брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Основными требованиями к способам буксировки (транспортировки) являются быстрота передвижения с пострадавшим и обеспечение ему дыхания. Для этого следует придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на воздухе.

Охрана жизни людей на водах – государственное, всенародное дело!

Задача ОСВОДа - вооружить людей знаниями и умениями для недопущения их гибели на воде.

Сила ОСВОДа в массовости.

Вступайте в ряды ОСВОДа для овладения навыками спасания на водах.

**Председатель Совета ОСВОД СК**