

Мы идем купаться!

Этого момента взрослые и дети ждут всю зиму. Наконец-то можно выбраться из душного города, ступить босой ногой на зеленую траву, желтый песок или теплую гальку – и окунуться в воду. Усталости, утомления как не бывало!

Приятные ощущения во время купания – это не просто эмоции. Смена температурных режимов хорошо влияет на организм. Улучшается кожное дыхание. Волны и течение – прекрасный массаж для тела. Плавание – лучшее лекарство от таких типичных для наших дней проблем, как гиподинамия, бессонница, нервное утомление.

Начинать купаться лучше в теплую погоду: сначала 3-5 минут, потом дольше. А уж начав, продолжать все лето. Старайтесь и после отпуска, в выходные, по вечерам выбираться к водоему. Пусть Вас не пугает капризная погода средней полосы и народное поверье, что после первого воскресенья августа – Ильина дня – купаться нельзя. Ученые давно пришли к выводу, что купаться можно до сентября, а то и дольше, лишь бы человек был закален. Бывает, весь отпуск можно прождать хорошей погоды. Солнце не балует, а купаться хочется. Лучше пробежаться до пляжа, согреться, что бы исчезла «Гусиная кожа», окунуться, энергично поплавать, а потом насухо вытереться и накинуть легкую одежду.

Это важно знать!!!

Спасение утопающего – дело рук самого утопающего. Это выражение справедливо во многих сферах жизни, но только не в буквальном понимании. Человек может сделать многое для предотвращения опасной ситуации на воде, но, когда он становится этим самым «утопающим», сам себе он уже мало чем поможет.

Что делать, если вы увидели тонущего человека? В этот момент важно срочно принять меры по его спасению. Ведь для того, чтобы человек утонул, бывает достаточно всего нескольких минут. Крайне важно в кратчайшие сроки оценить обстановку и выбрать оптимальный метод оказания помощи. В подобной ситуации нужно помнить, что наградой за предпринятые действия может стать человеческая жизнь.

Правильно оцениваем ситуацию

Для начала важно уяснить, что далеко не каждый тонущий человек будет звать на помощь и бурно барахтаться в воде. Спазмы голосового аппарата, перебой в дыхании и паника могут мешать оказавшемуся в беде издавать какие-либо звуки для привлечения внимания потенциальных спасателей.

На то, что человек нуждается в посторонней помощи, может указать его пребывание на одном месте, периодический уход под воду и прослеживаемая паника в движениях и мимике лица. Если вы не уверены, что кто-то действительно тонет, постарайтесь окликнуть его или обратить внимание окружающих. При подтверждении этого предположения необходимо вспомнить, какие совершаются действия при спасении утопающего.

Определяем метод спасения

Бросаться в воду на помощь тонущему человеку – дело благородное, но не всегда оправданное. Это не должно быть первым, что придет вам в голову в такой ситуации, особенно если вы - не очень опытный пловец. Лучше сделайте следующие шаги:

1. Привлеките к помощи других.
2. Определите, необходимо ли для спасения тонущего прыгать в воду или можно оказать помощь с берега, лодки или пирса.
3. Отыщите предметы, которые могут помочь в спасении.

Помогаем, не погружаясь в воду: вариант № 1

Если позволяет расстояние и состояние тонущего, можно схватить его за руку. Для обеспечения надежного сцепления необходимо громко и четко объяснить утопающему, что ему нужно как можно крепче обхватить вашу руку. Старайтесь говорить спокойным, но уверенным голосом, чтобы не усилить панику того, кого вы спасаете.

Чтобы не оказаться в воде, примите позу лежа, широко расставьте руки и ноги и попросите кого-то вас придерживать. Ни в коем случае не оказывайте помощь стоя или присев. Сделайте все возможное, чтобы спасение утопающего не стало схваткой со смертью и для вас.

Помогаем, не погружаясь в воду: вариант № 2

Если дотянуться рукой до пострадавшего невозможно, возьмите весло или спасательный шест, подыщите крепкую палку, ветку или другой

находящийся рядом прочный предмет и, протянув его тонущему, объясните, что он должен крепко за него схватиться. Если утомленный борьбой за жизнь человек не имеет сил за что-то держаться, придется все-таки прыгнуть в воду и помочь ему (вариант допустим, если спасателей как минимум двое).

Помогаем, не погружаясь в воду: вариант № 3

Находящийся под рукой любой нетонущий предмет может сослужить прекрасную службу, когда происходит спасение утопающего. На воде такого человека поможет удержать спасательный круг, кусок пенопласта, дерева или даже пластиковая бутылка. Если возможно, привяжите веревку к тому, что будете использовать. С ее помощью вытащить пострадавшего из воды будет гораздо проще.

Однако при забрасывании предмета, предназначенного для спасения, в воду будьте осторожны, чтобы не попасть в человека. Постарайтесь рассчитать бросок так, чтобы предмет к утопающему донесло течение. Если пострадавший ослабел и не может удержаться за брошенный ему предмет, необходимо подплыть к нему и помочь это сделать.

Когда и кто должен плыть на помощь

Что делать, если вы заметили тонущего человека, находящегося далеко от берега, пирса, лодки или края бассейна? В этом случае способы спасения утопающего не так разнообразны. Если вы отлично плаваете и обладаете хорошей физической формой и выносливостью, можете смело бросаться в воду. Но будет лучше попросить кого-то для подстраховки поплыть с вами.

При отсутствии уверенности, что вы способны справиться с поставленной задачей, не стоит рисковать. Лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации, это звать на помощь. Если вы находитесь в общественном месте, наверняка в вашем окружении найдется хотя бы один человек, который может помочь и знает, как это сделать. Пока организуется спасение, вызовите бригаду скорой помощи.

Плывем к утопающему

Пытаясь спасти тонущего человека, охваченного паникой, можно оказаться в довольно опасной ситуации. Борясь за жизнь, он может вести себя не вполне адекватно. Состояние шока, в котором он находится, может побудить

его к действиям, угрожающим жизни его спасителя, а соответственно, и его собственной. Не исключено, что тонущий будет хвататься за того, кто оказывает ему помощь, мешая свободе его движений и погружая обоих под воду.

Ввиду такой опасности, лучше подплыть к тонущему человеку сзади, чтобы до последнего остаться им незамеченным. Если действия происходят на реке, погружайтесь в воду в том месте, откуда доплыть к утопающему вам поможет течение. По возможности захватите с собой спасательный круг или другой предмет, ухватившись за который, можно держаться на поверхности воды. Не прыгайте в воду в одежде, так как ее тяжесть после намокания усложнит ваше передвижение, а утопающему будет легче в вас вцепиться.

Транспортируем утопающего

Правила спасения утопающего касаются также дальнейшего передвижения вместе с ним по воде. Тактика поведения здесь зависит от его состояния. Если он спокоен и адекватен, вы легко сможете транспортировать его, после того как он крепко возьмется за ваши плечи.

Если же человек в панике хаотично хватается за вас, сначала постарайтесь расслабиться и погрузиться с ним под воду. Затем, когда он отпустит вас и устремится к поверхности, у вас будет шанс правильно его ухватить. Идеальный вариант обхвата – со стороны спины завести удобную вам руку под руку тонущего и схватиться за его противоположное плечо. Плыть в этом случае придется боком, используя одну свободную руку.

Если человек ведет себя спокойно, его можно транспортировать и другими способами. Например, лежа спиной на воде, можно одной или обеими руками удерживать его подбородок над водой. Если держать подбородок одной рукой, можно использовать вторую для гребли.

Еще один вариант – завести свою сильную руку под такую же руку тонущего и ею же поддерживать его подбородок. Можно держать утопающего сзади за руку, лежащую на его груди и проходящую через подмышечную впадину второй руки. Вариант, с помощью которого лучше осуществлять спасение утопающего, подскажет ситуация.

Спасаем тонущего зимой

Алгоритм спасения утопающего, под которым провалился лед, совсем иной. Здесь важно, не теряя ни минуты, вызвать спасателей и скорую помощь. Пока они добираются к месту несчастного случая, можно аккуратно помочь пострадавшему выбраться из ледяной воды. Для этого необходимо вооружиться палкой, поясом, шарфом или другим предметом, за второй конец которого может ухватиться жертва.

Добираться к пострадавшему следует со стороны самого толстого льда. Делать это нужно только ползком, широко расставив руки и ноги. Когда он сможет схватить край используемого вами предмета, аккуратно, плавными движениями отодвигайтесь назад, таща его за собой. Добираясь по льду до берега, старайтесь, не приближаться друг к другу, медленно ползти, избегая резких движений.

Оказываем первую медицинскую помощь

Если во время пребывания в воде человек успел ее нахлебаться, о чем может рассказать рвота, потеря сознания и синюшный цвет лица, оказавшись в безопасном месте, следует в первую очередь помочь ему очистить легкие и желудок. Для этого пострадавшего, расположив лицом вниз, нужно перекинуть через свою согнутую в колене ногу и надавливать на межлопаточное пространство.

Еще одним важным действием, от которого зависит спасение утопающего, является нормализация его дыхания. Иногда для этого достаточно широко открыть ему рот и подергать за язык. Если же он не может дышать из-за спазма, есть необходимость в осуществлении искусственного дыхания. Возможно, понадобится и массаж сердца.

После оказания первой медицинской помощи постарайтесь как можно скорее успокоить и согреть пострадавшего. Чтобы снизить теплопотери, нужно быстро снять с него мокрую одежду, помассировать конечности, растереть тело сухой тканью (можно спиртом) и укутать в теплые сухие вещи. Особенно это важно, если происходит спасение утопающего зимой. В этом случае, если нет сухих вещей, необходимо выжать намокшие, хорошо смочить их алкоголем и снова надеть на пострадавшего. Таким образом получится согревающий компресс. Другой вариант - укутать его сверху полиэтиленовой пленкой.

К сожалению, в жизни нередко случались ситуации, когда в попытке вытащить кого-то из воды спасающий сам лишался жизни. Такое почти

всегда происходит из-за того, что основные правила спасения утопающего известны очень малому проценту населения. В то время как, вооружившись этой жизненно важной информацией, можно совершить подвиг и остаться при этом живым.

Государственный инспектор

Бийского инспекторского

Н.Н. Шемяков

участка ФКУ «Центр ГИМС МЧС России

по Алтайскому краю»