ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не использовать неисправные плавательные средства;
- не купаться в нетрезвом виде.

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что, если вы засобирались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь? Как правило, в таких случаях спасателям чаще приходится выполнять печальную процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он ле-жит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах, тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ - лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.
Второй способ - сжавшись "поплавком". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Иак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в ко-ем случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение "верх-низ", причем часто об этом даже не догадывается.

Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Этот простейший прием спас жизнь не одному ныряльщику.

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх

первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего, тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия "скорой помощи": благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасания совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.