

Вода покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.

Умение плавать — еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем — это всегда риск и опасность. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить течение или вы можете запутаться в водорослях. Впрочем, тысячелетние наблюдения показывают, что тонут в основном те, кто умеет плавать. И это не странно: даже наличие умений не делает жизнь человека безопаснее без правильного управления им своими возможностями.

Увеличение степени свободы ведет к увеличению степени опасности.

Некоторые опасности как бы «дозревают» к сезону, у них свой срок.

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ



Особенно опасно внезапно оказаться в ледяной воде!

Это может произойти в результате аварии воздушного судна или плавающего транспортного средства; человек может провалиться под лед во время зимней рыбалки или, например, катаясь на снегоходе по замерзшей реке, пруду и т.д.

Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 °С.

Что испытывает человек в ледяной воде?

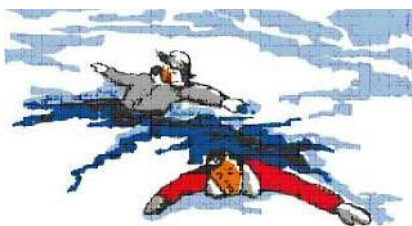
- Перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч;
- Сердце бешено колотится, артериальное давление резко поднимается до опасного уровня;

Непроизвольный вдох несет особую угрозу – если в этот момент человека накрывает волна – можно захлебнуться.

- Начинается сильная дрожь (организм включает резервную систему теплопроизводства);



СПОСОБЫ ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОПАВШИХ В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ.



Прежде всего необходимо замедлить наступление переохлаждения (увеличивается срок пребывания в воде с низкой температурой):

- Находясь на плаву, голову следует держать как можно выше над водой;
- Минимально затрачивать физические усилия;
- Ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду и головной убор (намокшая одежда сыграет роль изолятора, защищающего от быстрого охлаждения);
- Оказавшись в воде оцените обстановку – что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за льдину ожидая помощи. (это в первую очередь зависит от умения плавать, навыков нахождения в ледяной воде, знания фарватера реки и акватории водоема, наличия прочных льдин);
- ***Главная тактика – принаравливать свое тело к наиболее широкой площади опоры.***
- Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений (они ускоряют потерю тепла конечностями);

- Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне (холодная вода анестезирует поверхностные участки тела и даже глубокие порезы не чувствуются, но в то же время, холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит);
- Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед. Осторожно проламывая лед, продвигайтесь к берегу или к толстому льду;
- Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону откуда шел.



Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега!

КОГДА ВЫ ВЫБРАЛИСЬ НА БЕРЕГ,

а на помощь в ближайшее время вообще рассчитывать не приходится:

- снимите с себя всю одежду;
- максимально отожмите нижнее белье, вытрите им, снова отожмите и наденьте на тело;
- не стойте босиком на льду или холодной земле;
- максимально защитите голову и наденьте что-то на ноги;
- наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело для вас это ни было;
- не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться.

ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ.

При езде по льду на автомашинах, мотоциклах или пешех походах нужно быть очень осторожным.



Всем кто решил пройти по льду, еще на берегу не будет лишним потратить 2 минуты на изучение географии замершей реки, озера.

✓ Постарайтесь заметить тропу или следы.

- ✓ Если их нет, наметьте еще с берега свой маршрут и возьмите с собой крепкую палку, для того чтобы проверить прочность льда. Заранее посмотрите, нет ли подозрительных мест:
 1. Лед может быть не прочным около стока вод;
 2. Тонкий и рыхлый лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед;
 3. Следует обойти площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше;
 4. Тонкий лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей;
 5. Особенно осторожно нужно спускаться с берега: лед может не плотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.

КАКОЙ ЛЕД МОЖНО СЧИТАТЬ БЕЗОПАСНЫМ?

- Для одиночного пешехода с рюкзаком или ручной кладью – **зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров;**
- Для верхового на лошади – **12 сантиметров;**
- Для груженного грузового автомобиля – **40 сантиметров;**
- Для устройства катка – **не менее 10-12 сантиметров.**

Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров

ПОМНИТЕ: идти по льду лучше гуськом, с интервалом не менее 5 метров.

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА - СВОИ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- не следует пробивать несколько лунок рядом;
- опасно собираться большими группами в одном месте;
- не стоит рисковать ловить рыбу возле промоин;
- обязательно нужно запастись веревкой длиной 12-15 метров.

ПОМНИТЕ: Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.



ЕСЛИ КТО-ТО НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД.

- ➔ помощь должны оказывать не более двух человек.
- ➔ подбираться к провалившемуся под лед надо осмотрительно, чтобы самому не оказаться в воде.

Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф. Если под рукой ничего не оказалось, допустимо лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги.

Для оказания первой помощи побывавшему в ледяной воде необходимо первым делом постараться установить палатку или сделать какое-либо укрытие, где спасенного из воды нужно:

- ✓ немедленно переодеть в сухую одежду;
- ✓ согреть (если есть возможность при помощи грелки, нагретых на огне камней, бутылки и фляги с горячей водой, которые прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, кладут под мышки);
- ✓ напоить горячим сладким чаем, кофе или просто горячей водой;
- ✓ тело пострадавшего растереть водкой или спиртом;
- ✓ заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.



ПОМНИТЕ: в Вашем распоряжении очень широкий комплекс мер, которые позволят сохранить жизнь и здоровье. Закаливание организма и разумные меры предосторожности при возможном контакте с ледяной водой значительно поднимут Ваши шансы выжить, а то и сведут к минимуму угрозу резкого переохлаждения.



НАУЧИТЕСЬ «МОРЖЕВАТЬ» ПРАВИЛЬНО..

ПОМНИТЕ: прежде чем окунуться в прорубь необходимо закаливать дома, постепенно понижая температуру воды.

Правила закаливания:

1. Постепенность — начните с приятной не холодной воды, снижая постепенно ее

- температуру;
2. Систематичность – НЕ пропускайте процедуры. Даже если в начале пути Вы приболели, повысьте немного температуру воды, но не отлынивайте от процедуры
 3. Строго индивидуальный набор процедур – это позволит Вам планировать мероприятия так, чтобы это было удобно по времени, максимально эффективно по продолжительности, а так же выбрать начальную температуру воды в зависимости от Вашего состояния здоровья;
 4. Закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе – при закаливании необходимо сочетать разнообразные факторы (вода, воздух, солнце)

Если Вы решились...

- Нырять в прорубь разрешено только закаленным людям.
Особенно опасно погружение в холодную воду людям со слабым сердцем, бронхо-легочными заболеваниями, проблемами с давлением: в ледяной воде может возникнуть спазм сосудов или микроинсульт.
- До купания строго запрещено пить спиртное.
Вопреки распространенному мнению, алкоголь только способствует переохлаждению и дает большую нагрузку на сердце
- Погружаться в прорубь можно на 1-2 минуты.

ЗНАЙТЕ: до проруби нужно идти в обуви, раздеваться постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут – зимнюю обувь, только потом раздеться до купальника.



- Перед купанием растереть тело жирным кремом и выпить столовую ложку рыбьего жира.
- После купания необходимо сразу растереться полотенцем, надеть теплый халат и шерстяные носки

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.

В разгар лета так естественно стремление большинства населения провести часы отдыха у водоема, в жаркую пору насладиться исходящей от воды прохладой, окунуться с головой в чистую воду и поплавать всласть до легкой усталости. Но отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие только тому, кто будет помнить, что вода – враждебная для человека среда.

Находясь у воды никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



- Не купайтесь в незнакомых, в необорудованных для купания местах;
- Не прыгайте в воду в незнакомых местах;
- Не купайтесь менее чем через 1,5-2 часа после приема пищи;
- Не купайтесь в состоянии опьянения;





- Не перегревайтесь на солнце перед купанием;
- Не купайтесь в плохую погоду и в темное время суток;
- Не допускайте шалостей на воде;
- Не заплывайте за ограничительные знаки;
- Не плавайте на надувных матрасах, камерах и других подсобных средствах.



ДЛИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ УСТАЛОСТЬ.

Ваши действия:

1. как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых 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.
4. едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
5. если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
6. если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться отдыхать на воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая вдох (но не напрягаться), медленно выдыхать в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

ЕСЛИ ВАС ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ:

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плывая по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. 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 поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ:

Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

- Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

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)
- можно ли позвать кого-то еще на помощь?

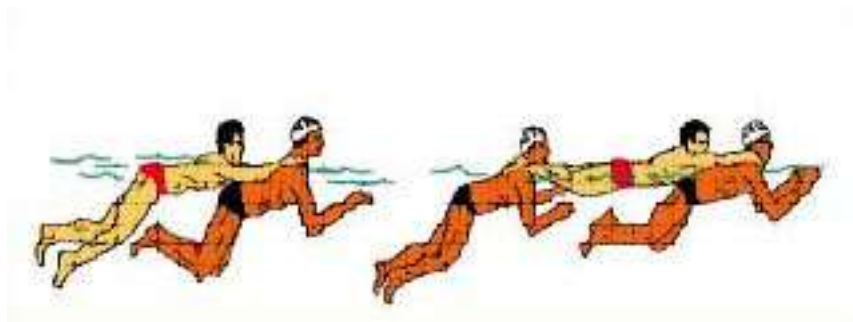
Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать к тонущему лучше сзади. Приблизившись необходимо поднырнуть под него, повернуть его к себе спиной, крепко схватить его и отбуксировать к берегу;



Транспортировка пострадавшего к берегу.



ЗАПОМНИТЕ: Панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.



1



2



4



5



6



7

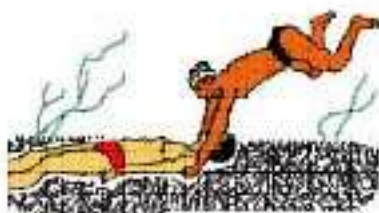


3

- Если спасаемый начинает сопротивляться, хватать спасателя, то спасателю для освобождения от захвата рекомендуется нырнуть;
- Если это не поможет, то следует прибегнуть к одному из следующих способов:
 1. Освобождение от захвата за кисти рук;
 2. Освобождение от захвата за шею спереди;
 3. Освобождение от захвата за шею сзади;
 4. Освобождение от захвата за туловище;
 5. Освобождение от захвата за туловище под руки;
 6. Освобождение от захвата ног.

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

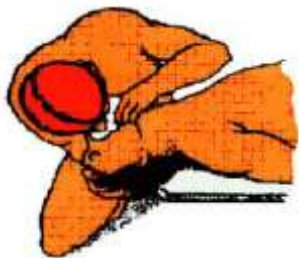
- Если утонувший лежит на дне вверх лицом, то надо подплывать к нему со стороны головы (если утонувший лежит лицом вниз, подплывают к нему со стороны ног), взять туловище под мышки, энергично оттолкнуться и всплыть вверх;



- Первое, что необходимо сделать после извлечения из воды, – перевернуть утонувшего на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза.

ЗАПОМНИТЕ: Не следует тратить время на определение пульса на сонной артерии. Главное – быстро перевернуть пострадавшего лицом вниз, ввести два пальца в рот и круговым движением очистить ротовую полость.

- После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.



- Если нет рвотных движений и кашля – положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации:

– 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 и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой.

– Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж 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. Через каждое вдвухание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

- При появлении признаков жизни перевернуть пострадавшего лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.



НЕДОПУСТИМО!

- Оставлять пострадавшего без внимания даже на минуту.
- Самостоятельно перевозить пострадавшего.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОПАСНО!

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).



ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);
- Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружать сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);

Как выявить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;

- Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию;
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так чтобы его ноги были выше чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему **теплое** (но не горячее!) питье;
- Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.

ЗАГОРАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

Загорая важно соблюдать следующие правила:



- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;
- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;

ПОМНИТЕ: *Никогда не загорайте на полный желудок т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;*

- Отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;

Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- при гипертонии;
- болезни щитовидной железы;
- сахарном диабете;
- при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
- при тромбозе (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);



- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
- Женщинам после 30 стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;

- Находясь на солнце не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

ПОМНИТЕ: Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- Внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое;

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ТЕПЛОВОГО ИЛИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА.



1. Перенести пострадавшего в тень или прохладное место.

- ✓ Если у пострадавшего очень бледное лицо, то необходимо приложить холод к голове
- ✓ Если у пострадавшего очень красное лицо и отмечаются судорожные подергивания – необходимо как можно скорее приложить холод к голове. В этом случае нельзя приподнимать его на ноги.

2. Предложить холодную воду (лучше холодный сладкий чай, минеральную воду без газа), мороженое или воду со льдом.

- ✓ Если у пострадавшего появилось чувство нехватки воздуха, отдышка или боли в груди, то лучше обеспечить ему положение полусидя.



3. Приложить холод к голове, груди, животу, стопам и ладоням

- ✓ На лицо и лоб кладут холодное мокрое полотенце и меняют его через каждые 2-3 минуты

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗА БОРТОМ.

Постарайтесь сохранить присутствие духа и действовать рационально:

- Не плывите за судном или навстречу ему или спасательному средству;
- Чтобы вас заметили, не надо кричать, размахивать руками – надо медленно помахивать одной рукой, пlying на спине; крикнуть есть смысл два-три раза – смотря по обстановке, но если не услышали сразу, новые крики скорее всего не помогут;
- Не сбрасывать одежду, она поможет поддерживать температуру тела на несколько градусов выше температуры воды;
- Избавиться от ненужных не плавучих предметов, в том числе и в карманах;

- Не теряйте веры в спасение – на каждом судне следят за поверхностью моря;



При кораблекрушении *ПОМНИТЕ:*

- Пока потеря судна не является неизбежной, не спешите его покидать (опыт показывает, что время погружения судна обычно дольше, чем потерпевшие предполагают);
- Когда капитан подает сигнал «покинуть корабль», весь экипаж и пассажиры немедленно должны направиться на место аварийной высадки;
- Сохраняйте спокойствие и не создавайте беспорядок;

Прежде чем покинуть судно необходимо:

- Надеть теплую одежду;
- Правильно надеть спасательный жилет;
- Выпить побольше воды;

Не расходуйте бесцельно ракеты и дымовые шашки, если не существует реальных возможностей быть замеченными.

- Если есть возможность, надо стараться высаживаться на плот (шлюпку), не входя в воду;
- Если вы вынуждены прыгать прямо в воду, то убедитесь, что спасательный жилет надежно закреплен;

Для прыжка следует использовать следующую технику:

- Соединить колени и держать ноги слегка согнутыми;
- Одной рукой закрыть нос и прикрыть рот;
- Другой рукой крепко схватить жилет, положив руку под мышку, блокируя ее локтем – таким образом жилет не поднимется вверх и не накроет голову.

После высадки на плот (шлюпку), ожидая спасения, соблюдайте следующие правила:

- Соберите необходимые для жизни предметы на воде;
- Спустите на воду плавучий якорь, что позволит медленнее удаляться от места бедствия, а спасательному средству не перевернуться и избежать брызг;
- Пищу надо раздавать со второго дня нахождения на плоту (шлюпке). Нельзя есть если нет питьевой воды. Избегать пить воду первые 24 часа, чтобы организм мог привыкнуть к новой ситуации;
- В день надо выпивать 0,5 л воды, смачивая губы и подержав жидкость во рту прежде, чем ее проглотить. Пить маленькими глотками.



НАВОДНЕНИЕ: ПОДГОТОВКА К РЕАГИРОВАНИЮ.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ.

- если ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления;
- изучите возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от места проживания и кратчайшие пути движения к ним в случае внезапно и бурно развивающегося наводнения;
- запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления;
- заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации;
- при непосредственной угрозе наводнения заранее ценности, документы, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты;

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ.

- предупредите соседей и помогите детям, старикам, инвалидам;
- постоянно слушайте радио, чтобы получить известия о развитии бедствия;
- по сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас не портящихся продуктов питания;
- перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавающие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей;
- берите с собой только то, что абсолютно необходимо (аптечку первой помощи, еду, документы, медикаменты);
- поставьте в доме питьевую воду в герметичной таре, она понадобится после возвращения;
- в конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь;
- при отсутствии или невозможности организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;
- постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым (ярким или белым полотнищем, подбитым к дереву), а в темное время – световым сигналом и периодически голосом;
- при приближении спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требование спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств;



- во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа;
- самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия;
- оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим;
- если вода продолжает прибывать, а скорость потока увеличивается – закрепитесь за прочные предметы;
- внезапно оказавшись в воде, сбросьте с себя стесняющую движение одежду и обувь, однако в холодной воде нельзя раздеваться слишком сильно;
- плывите только по течению под углом к его направлению, приближаясь к намеченному пункту;
- если вы в машине: избегайте езды по залитой дороге. Если вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь;



ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- бросьте тонущему человеку плавучий предмет, ободрите его, позовите на помощь;
- добираться вплавь к тонущему, чтобы оказать ему помощь, можно только в том случае, если вы уверены в своих силах;



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ.

- перед тем, как войти в здание проверьте, не угрожает ли оно обрушение или падением какого-либо предмета;
- проветрите здание (для удаления накопившихся газов);
- не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не

зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения;

- не пользуйтесь электричеством, газом, водопроводом и канализацией до тех пор, пока не убедитесь в их исправности;
- не ешьте пищевые продукты, которые были в контакте с водой;
- водой из колодцев можно будет пользоваться только после их очистки и проверки качества воды специалистами;
- особую опасность представляют трупы погибших во время наводнения животных: они могут стать источником эпидемий, поэтому их следует обходить стороной. Уборкой трупов животных должны заниматься только специально оснащенные и экипированные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.



ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА.

Взявшись одной рукой за спасательный круг, второй сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросить круг плашмя в сторону утопающего, так чтобы он упал справа или слева от утопающего на расстоянии 0,5-1 м..



При бросании спасательного круга с малого катера или шлюпки необходимо отвести его как можно дальше за спину и с размаха бросить утопающему. Бросать спасательный круг прямо на утопающего не рекомендуется, так как он может ударить пострадавшего по голове или перелететь через него.

Иногда к спасательному кругу прикрепляют конец Александрова, с помощью которого пострадавшего подтягивают к берегу или шлюпке (катеру).



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНЫМ НАГРУДНИКОМ



На спасательных станциях и постах нагрудники применяют как в летнее так и в зимнее время для оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде или провалившимся под лед. Нагрудник должен плотно прилегать под мышками. Если нагрудник одет правильно, то голова человека, потерявшего сознание, будет находиться над водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть через голову на шею, затем обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди рифовым узлом. При плавании в нагруднике туловище надо слегка наклонить вперед.



ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНЫХ ШАРОВ.



Взять одной рукой спасательные шары, другой трос, скрепляющий их. Сделать 2-3 круговых размаха и на вытянутой руке бросить их в направлении пострадавшего так, чтобы они оказались справа или слева от него. При необходимости к спасательным шарам прикрепляют конец Александрова с помощью которого пострадавшего подтягивают к берегу или шлюпке (катеру).



ПОДАЧА И ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ КОНЦОМ АЛЕКСАНДРОВА.



Прежде чем бросить конец, необходимо надеть малую петлю на левую руку и взять в нее бухту троса, а в правую петлю и 4-5 шлангов «конца». Сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросит конец по направлению к утопающему. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться руками за поплавок. Спасатель осторожно без рывков подтягивает пострадавшего к берегу, катеру или шлюпке. Конец можно бросить на расстояние до 25 метров.



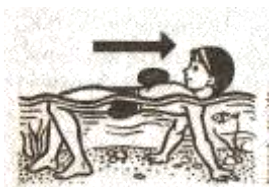
УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ.

ЗНАЙТЕ: Обучение плаванию начинается на суше и продолжается сначала на мелководье, а затем на глубине по пояс.

Упражнения на суше.

1. Подтягивание вверх с подъемом на носки.
2. Вращение рук вперед, затем назад («мельница»).
3. Исходное положение – упор лежа; сгибание и разгибание туловища.
4. Лежа на животе, руки в стороны, плечи подняты как можно выше; движения руками вверх-вниз («птица машет крыльями»).
5. Лежа на животе, прогнувшись и захватив руками ноги за стопы; перекачивание с бедер на живот и обратно.
6. Сидя с опорой руками сзади; попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.
7. Лежа на животе, прогнувшись и вытянув руки вперед; попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.
8. Лежа на животе, руки у бедер, голова приподнята; сильным выдохом через рот (с несколькими вытянутыми губами) отбросить воздушный шар подальше.

Упражнения на мелководье.



1. «Краб-носильщик». Ребенок опирается на руки и на ноги, взрослый кладет ему на живот небольшую гальку или другой не слишком легкий, но и не слишком тяжелый предмет. Необходимо пройти по дну, не уронив камешек в воду.
2. «Тюлень отдыхает». Ребенок опираясь о дно руками, ложиться животом на большой мяч и вытягивает ноги. **Затем «тюлень» должен выполнить несколько движений:**
 - шлепнуть 2-3 раза стопами расслабленных ног («задними ластами») по воде;
 - поочередно вытянуть вдоль тела одну руку («переднюю ласту»), а затем другую;
 - попытаться вытянуть вдоль тела левую, а потом правую руки (одновременно), сохраняя равновесие; «перешагивая» руками, сползти с мяча в воду.
3. То же упражнение, но на спине.
4. Лежа в воде на груди с зажатым между бедрами надувным кругом (или без него); передвижение вперед и назад, опираясь на руки.
5. То же упражнение, но на спине.



Упражнение на глубине по пояс.



1. Окувание с головой. Ребенок и взрослый становятся лицом друг к другу. Берутся за руки и поочередно делают выдох-вдох, задерживают дыхание и приседают од воду на 3-5 секунд.
2. поднвривание под надувной круг.
3. «Поплавок». Ребенок, стоя на дне, приседает, группируется и замирает в этом положении на 5-7 секунд (обычно вода плавно отрывает ребенка от дна, и он всплывает к поверхности).
4. «Кипяток в котле». Взрослый держит круг на поверхности воды,

ребенок подныривает под него и выполняет выдох в воду таким образом, чтобы воздушные пузыри всплывали внутри круга и вода в «котле» бурлила.

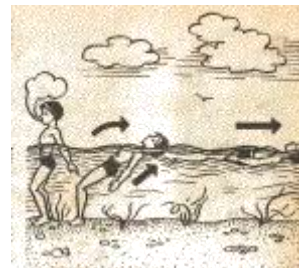
5. Соскок в воду. Ребенок делает соскок в воду вниз ногам с высоты 20-25 см.
6. Скольжение на груди с помощью взрослых. Ребенок



ложиться в воде грудью и бедрами на руки взрослого и вытягивает руки вперед; сделав вдох, он опускает лицо в воду, после чего взрослый перемещается вместе с ребенком вперед, имитируя скольжение, а затем плавно подталкивает ребенка вперед, давая ему возможность проскользить самостоятельно.

7. Скольжение на спине с помощью взрослых.

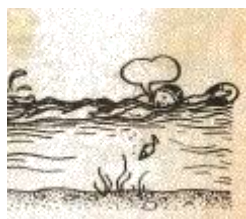
8. Самостоятельное скольжение на груди. Ребенок, стоя на дне, приседает, наклоняется вперед, медленно отталкивается от дна и скользит по поверхности воды, оставляя руки у бедер.
9. То же, но скольжение на спине



Начальное освоение техники плавания вольным стилем.



1. Плавание за счет движения ног с опорой вытянутыми вперед руками о надувной круг.
2. Плавание за счет движения ног с надувным кругом, зажатым между бедрами.



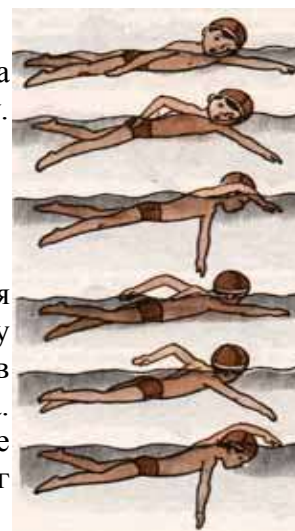
3. Плавание за счет движения ног с опорой одной вытянутой рукой о надувной круг (другая у бедра); выполнение выдоха – при повороте головы в сторону.
4. Плавание за счет движения ног и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о надувной круг) в согласовании с дыханием.

Положение тела.

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движения ног.

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.



Движения рук.

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки.

Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

Согласование движений рук и ног.

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

Дыхание.

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

Основные техники плавания брасом.

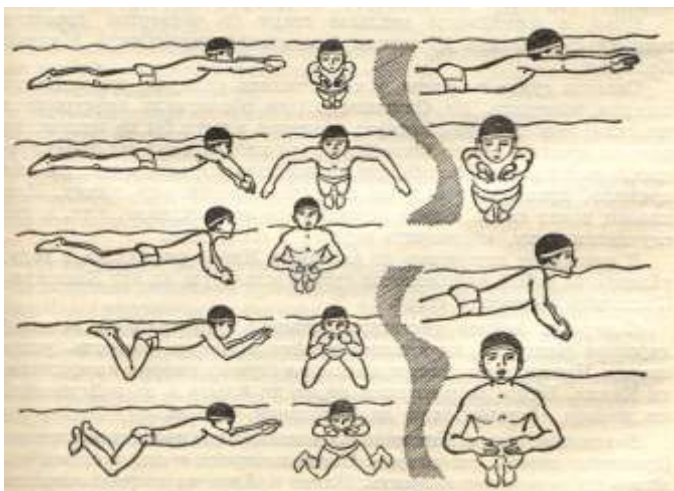
Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног. Весь цикл движений рук осуществляется в воде.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения рук, одного движения ног, одного вдоха и одного выдоха в воду.

Положение тела.

При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение

тела и углы атаки непрерывно меняются. В зависимости от положения тела различают два варианта техники плавания брассом.



В первом варианте угол атаки тела и величина его изменения внутри цикла незначительны ($2-10^\circ$).

Во втором - угол атаки и его изменения внутри цикла значительно больше ($8-20^\circ$).

Оба варианта техники являются эффективными и применяются для достижения высоких спортивных результатов. В первом случае положение тела создает наилучшую обтекаемость, обеспечивает небольшое колебание тела в цикле движений, способствует увеличению продвигаемости тела при выполнении рабочих движений ног. Во втором случае положение тела обеспечивает более равномерное действие силы тяги внутри цикла, повышает эффективность выведения рук вперед, уменьшает колебание тела в период выполнения вдоха.

Движения ног.

В бросе ноги выполняют подготовительное движение (подтягивание), рабочее движение (отталкивание) и скольжение (небольшая пауза).

Подготовительное движение. В исходном положении ноги вытянуты и соединены, носки оттянуты. Из этого положения обе ноги одновременно плавно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом бедра удерживаются у поверхности воды. Затем бедра начинают опускаться вниз, колени симметрично разводятся в стороны примерно на ширину таза и одновременно немного опускаются вниз, а стопы продолжают движение непосредственно около поверхности воды по направлению к туловищу. Далее ноги продолжают сгибаться в тазобедренных суставах, а стопы по мере подтягивания расходятся в стороны на ширину таза. Подготовительное движение заканчивается разведением коленей в стороны на ширину линии плеч и поворотом голеней и стоп наружу с одновременным тыльным сгибанием стоп (стопа берется "на себя"). Наилучшим окончанием подготовительного движения считается такое, при котором угол между бедром и туловищем будет примерно равен $125-140^\circ$, а угол между бедром и голенью $-35-50^\circ$ (голень принимает вертикальное положение) и при условии, что стопа не поднимается из воды. Такое положение ног обеспечивает эффективность последующего рабочего движения. Поскольку подтягивание ног создает дополнительное сопротивление движению пловца вперед, выполнять его следует с умеренной скоростью.

Рабочее движение начинается последовательным, ускоренным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах. Голени и стопы совершают при этом захлестывающее круговое движение, отталкиваясь от воды. В первой половине

рабочего движения стопы движутся в стороны-назад. По мере выпрямления ног в коленных суставах они смыкаются у средней линии тела. Основными гребущими поверхностями во время выполнения рабочего движения будут внутренние поверхности стопы и голени, которые, отталкивая воду назад, создают значительную силу тяги, продвигающую тело пловца вперед. Это происходит потому, что одновременные разгибания в бедре и колене позволяют стопам двигаться назад, а не вниз и создавать реактивные гидродинамические силы, направленные вперед. Рабочее движение заканчивается выпрямлением ног и вытягиваем носков.

Скольжение. Во время скольжения прямые, но ненапряженные ноги поднимаются к поверхности, соединяются и занимают горизонтальное положение.

Движение рук.

При плавании брассом движения рук имеют важное значение. Цикл движений рук состоит из рабочего (захват и основная фаза гребка) и подготовительного (выведение рук в исходное положение) движений. Продолжительность общего цикла движений рук составляет 1,00-1,10 с.

Захват. В исходном положении обе руки вытянуты и соединены, ладони повернуты вниз и несколько обращены наружу. Кисти находятся под поверхностью воды на глубине 10-20 см. Из этого положения прямые руки начинают плавно двигаться вперед, в стороны и вниз, одновременно ладони поворачиваются наружу, кисти немного сгибаются в лучезапястных суставах, а локти находятся вверх (выше кистей). Когда угол между поверхностью воды и предплечьем составит примерно 15-20°, а кисти будут находиться на глубине 20-25 см от поверхности воды, фаза захвата заканчивается. Продолжительность фазы составляет 0,08-0,11 с (8-11% от времени полного цикла).

Основная часть гребка. Эта фаза гребка начинается в момент смены направления движения кистей, вызванного сгибанием рук и вращением предплечий в локтевых суставах. Кисти движутся в стороны-вниз-назад. Когда угол сгибания рук в локтевых суставах составит примерно 120°, а предплечье будет находиться под углом 50-70° к поверхности воды, первая часть гребка руками закончится - ладони и внутренние поверхности предплечий осуществили подтягивание. В заключительной части гребка кисти и предплечья мощно отталкиваются от воды, двигаясь в направлении назад-внутрь по крутой траектории. При этом они сохраняют небольшой положительный угол атаки. Это движение выполняется с ускорением. Оно обеспечивает появление большого давления воды на гребущих поверхностях рук. Продолжительность этой фазы составляет 0,40-0,50 с (35-45% от времени полного цикла движений рук).

Подготовительное движение. Сразу после завершения гребка кисти рук быстрым, но плавным движением выводятся в исходное положение. Для этого в конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах до угла 90-100°, локти опускаются вниз, а кисти поднимаются вверх до их уровня (по горизонтали) и несколько выходят вперед (руки подводятся под грудь). Затем обращенные внутрь ладонями кисти движутся вперед - руки выпрямляются в локтевых суставах и принимают исходное положение. Продолжительность подготовительного движения составляет 0,45-0,60 с (40-55% от времени цикла движений рук).

Дыхание.

Для выполнения вдоха пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох через рот и нос и продолжается все остальное время цикла.

Общая координация движений.

Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и почти соединены, захват и подтягивание выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки заканчивают подтягивание, ноги начинают подготовительное движение (подтягивание). Далее руки выполняют отталкивание и вступают в фазу выведения, а ноги продолжают подтягивание (в этот момент выполняется вдох). Когда локти находятся на уровне подбородка, ноги заканчивают сгибание в коленных и тазобедренных суставах и разворачивают стопы наружу. Далее руки вытягиваются вперед, а ноги начинают рабочее движение (отталкивание). Цикл заканчивается, когда прямые руки скользят впереди, а прямые, но не напряженные ноги поднимаются к поверхности воды.