

## «Безопасное поведение на воде в летний период».

### 1. *Несчастные случаи с людьми на воде и их причины.*

Главной причиной несчастных случаев с людьми на воде является неумение плавать. Ведь достаточно человеку, не умеющему плавать, неожиданно попасть на глубокое место, в сильную струю течения или под удар волны, как он моментально теряет самообладание, захлебывается и тонет. Так, в жаркий день две девушки, прогуливаясь вдоль канала имени Москвы, решили освежиться в прохладной воде у самого берега. Купаться они не собирались, так как не умели плавать. Невзирая на то, что место им было незнакомо, все же решили войти в воду. Такая оплошность дорого обошлась девушкам. Одна из них попала на глубокое место и утонула. Вторая попыталась спасти подругу и также чуть не утонула, но, к счастью подоспевшие люди спасли ее.

Но бывают случаи, когда и умеющие плавать гибнут в воде. Один из студентов Кубанского университета отплыл далеко от берега моря. Тут он услышал предупреждение: «Гражданин, вы пересекли границу запрета для плавания. Это угрожает вашей жизни. Вернитесь!» Но на самоуверенного пловца это не подействовало. Тогда от спасательной станции немедленно отошла шлюпка, чтобы задержать нарушителя правил купания. Больше километра отделяло ее от пловца, когда тот начал тонуть. Студент был поднят с грунта водолазом и доставлен на медпункт, где ему была оказана помощь.

Довольно часты несчастные случаи при плавании с переполненным желудком. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку или к рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

Нередко причиной гибели на воде являются водовороты, затягивающие даже опытных пловцов; подводные течения, парализующие волю плывущего; водоросли, сковывающие движения ныряльщика. Особенно опасными для ныряния являются места на реках и озерах с резкими очертаниями дна, острыми выступами подводных скал, сваями, затонувшими якорями, бревнами и т.д. Часто человек тонет оттого, что его движения внезапно сковывает судорога. Причинами же судороги являются переохлаждение пловца в воде; переутомление мышц, вызванное их длительной работой при однообразном стиле плавания; резкие колебания температуры воды.

Есть целый ряд болезней, при которых купание допускается с большими ограничениями или даже запрещается вовсе. Так, например, требуется большая осторожность при болезнях сердца. При этих заболеваниях чрезмерное купание может вызвать паралич сердца вследствие резкой перемены температуры.

Особенно следует выделить те многочисленные случаи, когда причинами гибели в воде являются излишняя самонадеянность, неосмотрительность, хвастовство. Граждане, обладающие этими пороками, купаясь, стараются продемонстрировать свое мастерство в плавания. Они уплывают далеко от берега, не рассчитав своих сил на обратный путь, пересекают вплавь и на шлюпках курс идущих пароходов, стремятся попасть на волну под самую корму судна и допускают ряд других грубых ошибок. Так, гражданин Н., купаясь на Москве-реке, заплыл за буйки ограждения и попал под винт теплохода, шедшего вверх по реке. Водолазы,

прибывшие к месту несчастного случая, быстро подняли пострадавшего с речного дна, но жизнь ему вернуть так и не удалось.

Другой случай. На реке Воронеж было много отдыхающих. Студент инженерно-строительного института Михайлов проводил свободное время на пляже. Юноша хотел переплыть реку, но не рассчитал своих сил и начал тонуть. И только благодаря самоотверженному поступку гражданина Горобцова была спасена жизнь человека.

Бывают и такие случаи, когда люди в нетрезвом виде считают, что им море по колено, и, действительно тонут даже по колено в воде.

Например, рабочий г.Ижевска Н.Лукин, напившись пьяным, стал купаться в запрещенной зоне и чуть не утонул.

На побережье морей часто пловцы становятся жертвами ухарства.

Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при 4- 5-балльных штормах. Опасность такого купания понятна: разбушевавшаяся морская стихия выбрасывает пловца на берег. От огромной силы удара купающийся теряет сознание и погибает.

Но больше всего несчастных случаев на воде происходит с детьми, особенно в первые дни купания, когда они после зимнего перерыва идут к воде. И в самом деле: место для купания еще незнакомо, организм впервые принимает первую зарядку, закалка и тренировка отсутствуют, а иногда не бывает надзора старших. В воде ребята позволяют грубые шалости, хвастаются друг перед другом своим умением держаться на воде, соревнуются на дальность заплыва и находятся в воде длительное время. В результате нарушений правил поведения на воде ребята тонут. Особенно это касается детей, которые купаются без присмотра старших. Так, в один из выходных дней на пляж в Анапе пришла

отдохнуть семья гражданина В.. Родители не заметили, как их десятилетний сын Саша вошел в воду и поплыл на надувном спасательном круге. Мальчика отнесло на глубокое место. Крутой волной из его рук был выбит спасательный круг. Не умея плавать, мальчик стал тонуть. Только благодаря бдительности спасателей мальчик был спасен.

Немало несчастных случаев приносит катание на гребных лодках. Вот о чем говорят примеры из опыта работы ГИМС.

Молодые люди захотели покататься на лодке. Хорошее желание. Но они испортили себе отдых нарушением правил предосторожности при посадке в лодку.

В чем это выражалось? Вместо того чтобы посадку в лодку производить у причала, придерживаясь за него руками и осторожно ступая посередине настила, чтобы затем сесть на сиденья равномерно, молодой человек ухарски прыгнул в лодку, став на ее борт. Произошел резкий крен, и лодка набрала воды. Молодые люди оказались в воде. Этого могло не быть, если бы не было нарушений правил посадки в лодку.

Другой пример. Катаясь на лодках, некоторые граждане не считают нужным наблюдать за движением соседних и встречных лодок и судов. В результате этого происходят столкновения. Лодка от удара о встречную лодку может перевернуться, катающиеся могут оказаться в воде, что для не умеющих плавать является большой опасностью.

Третий пример. Катающиеся на лодке иногда пересаживаются с места на место во время движения. Это опасно, так как при пересаживании можно потерять равновесие и упасть в воду.

Немало случаев бывает, когда катаются на лодке люди в нетрезвом виде.

Так, например, граждане Ю.Шахов, В. Лукоянов и Б.Черепанов получили на водной станции спортивную лодку, напились пьяными и, пересекая на близком расстоянии курс пассажирских катеров, мешали их движению. Вскоре лодка перевернулась. Подвыпивших с трудом удалось спасти.

А вот случай, когда в двухместной лодке четыре человека – Георгий Иванов, Алла Павленко, Василий Севгук, *Мария Журбина* - отправились на прогулку по Волге. Сначала все шло спокойно. Но вот рядом прошел теплоход и лодку захлестнуло волной. Люди оказались в воде. Кто знает, чем кончилась бы эта прогулка, если бы к месту происшествия не поспешили спасатели. Установлено, что лодка опрокинулась ввиду перегрузки.

Немало бывает несчастных случаев при катании на перегруженных лодках. Как правило, на водной станции лодку берут первоначально два человека. Затем они подходят к берегу и еще берут 2-3 человек, тем самым перегружая лодку. Одно неосторожное движение - и лодка опрокидывается; при этом часть катающихся спасается, а часть тонет.

Можно привести ряд других случаев, которые говорят о том, что чаще всего люди тонут из-за нарушений ими правил поведения на воде.

## **2. *Меры предупреждения несчастных случаев с людьми на воде.***

Каковы же меры предосторожности от несчастных случаев и правила поведения на воде?

Прежде всего — купание полезно здоровым людям. Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, прислушаться к его советам. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°, воды- 17- 19°. В воду входить надо осторожно и быстро окунуться с головой.

В воде следует находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не рекомендуется доводить себя до озноба - это вредно для здоровья. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или даже обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если же нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

Во-первых, надо изменить стиль плавания — плыть следует на спине.

Во-вторых, при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судорогах мышц бедра необходимо охватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Нередко в опасном положении оказывается уставший пловец вдалеке от берега. В этом случае надо знать, что лучшим отдыхом пловца на воде является положение «лежа на спине», при котором пловец, действуя легкими, надавливающими на воды движениями ладоней рук или работой

ног, поддерживает себя на поверхности воды.

Для повышения работоспособности и выносливости мышц во время плавания не следует держать их в постоянном напряжении, а необходимо научиться расслаблять их после сокращения.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

А как должен вести себя пловец, оказавшийся в быстром течении, в водовороте или запутавшийся в водорослях?

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться.

Нужно только лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие граждане, купаясь, подплывают к идущим парходам и катерам, чтобы покачаться на волнах. Это опасно для жизни. Вблизи идущего пархода возникают водовороты, волны и течения, которые могут затянуть плывущего под винт.

Еще более опасно прыгать головой в воду в неизвестных местах, - можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных.

Ни в коем случае нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать. Весьма опасно купаться у морского побережья в свежую погоду. В сильный прибой волны могут отнести уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью.

Очень важно предупреждать детей о той опасности, которая грозит на воде в случае нарушения ими правил купания. Надо применять все меры предосторожности и охраны жизни детей на воде, так как, кроме физических навыков, необходимо учитывать неокрепшие волевые качества детей, а также и то, что дети не отдают себе отчета в переутомлении и переохлаждении своего организма.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

- Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке. Перед посадкой в лодку надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга и черпака для отлива воды.

- Посадку в лодку производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.

- Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться в одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с нее.

- Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Обгонять друг друга можно только по правилам, установленным в данном районе катания. Запрещается: катание детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс теплоходов и катеров, близко подходить к ним и двигаться по судовому ходу, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде.

- Особенно опасно подставлять борт своей лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось. Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

- Если лодка опрокинется, в первую очередь надо оказывать помощь не умеющим плавать. Держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Помните, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

- Для предотвращения несчастного случая на воде очень важно научиться хорошо грести и управлять лодкой. Таковы основные правила катания на лодке.