**ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ**

Тривалість купання залежить від температури повітря і води, від вологості повітря і сили вітру. Найбільш сприятливі умови купання - ясна безвітряна погода, температура повітря + 25С і більше. Починати купання слід при температурі води не нижче + 18С. (табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Температура води, 0С | Час купання, хв. |
| 18 | 6-8 |
| 20 | 10-12 |
| Вище 20 | До 15 |

Рекомендується купатися не раніше ніж через 1,5 години після їжі. Найкраще купатися на дитячих пляжах: вони добре обладнані і забезпечені необхідними засобами для попередження нещасних випадків. Не забувайте, що дітям дозволяється купатися тільки в присутності дорослих.

Кожен житель міста чи сільській місцевості повинен знати особливості і небезпечні місця водойм, у яких вони купаються.

Пам'ятайте:

* не можна пірнати в незнайомих місцях - на дні можуть виявитися притоплені колоди, камені, корчі, металеві прути і т.д.
* не слід купатися в заболочених місцях і там, де є водорості або твань;
* не можна запливати далеко від берега, не розрахувавши свої сили, небезпечно навіть для вміють добре плавати;
* не можна чіплятися за човни, залазити на знаки навігаційного обладнання - бакени, буйки і т.д .;
* не можна підпливати до проходять судам, запливати за буйки і випливати на фарватер;
* не можна купатися в штормову погоду або в місцях сильного прибою;
* якщо ти опинився у воді на сильній течії, не намагайся плисти проти течії. Потрібно плисти за течією, але так, щоб поступово наближатися до берега;
* якщо потрапив у вир, не лякайся, набери побільше повітря, пірни і постарайся різко звернути вбік від нього;
* якщо у тебе звело судомою м'язи, лягай на спину і пливи до берега, постарайся при цьому розтерти зведені м'язи.
* Не можна пірнати в незнайомих місцях - на дні можуть виявитися притоплені колоди, камені, корчі;
* Не слід купатися в заболочених місцях і там, де є водорості або твань;
* Ні в якому разі не плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах, надувних іграшках - підручний засіб може виявитися несправним, порватися, людина раптово опинитися у воді, а це дуже небезпечно навіть для вміють добре плавати.

**Дії потопаючого при саморятування**

При падінні у воду слід вести себе спокійно, не піддаватися паніці, намагатися врятуватися самому, що можливо тільки при збереженні спокою.

Опинившись у воді, слід набрати в легені якомога більше повітря і намагатися прийняти вертикальне положення. Не можна робити різких рухів, так як коливання води в такому разі посиляться, дихання прискоритися і збільшиться ризик захлинутися водою.

Слід дихати глибше і якомога довше утримувати повітря в легенях, це створює велику плавучість. Можна затримувати повітря в легенях більш ніж на 30 секунд.

**Надання допомоги при нещасних випадках на воді**

У практиці плавання на відкритих водоймах доводиться діяти в різних умовах. У воді охолодження організму протікає набагато інтенсивніше, ніж на повітрі. При температурі до + 10º С нетренована людина без захисного одягу може загинути через 30-60 хвилин. Охолодження організму посилюється з пониженням температури і при швидкій течії.

Крім переохолодження причинами нещасних випадків можуть бути:

-надмірна м'язові зусилля, психологічна непідготовленість;

-неожіданная небезпека (глибоке місце, відверто, сильний струмінь течії, хвиля і т.д.);

-незадовільний стан організму, викликане перевтомою або захворюванням (порок серця, епілепсія та ін.);

-удар об твердий або ріжучий предмет.

Уміння надавати допомогу при нещасних випадках необхідно кожній людині. Володіння прийомами і способами надання допомоги потопаючому виключно важливий спеціальний навик для кожної людини. Особливе значення має надання допомоги потопаючому без використання рятувальних засобів (човнів, катерів і т.п.). У цьому випадку рятувальники повинні вміти добре плавати, володіти прийомами надання першої допомоги постраждалим, діяти швидко, рішуче. Послідовність дій рятувальника: 1) Увійти в воду. 2) Підпливти до потопаючого. 3) Знайти під водою потерпілого. 4) При необхідності звільнитися від захоплення. 5) Транспортувати його до берега. 6) Надати долікарську медичну допомогу. При сильній течії а воду входять вище того місця, де тоне людина. У незнайомому, місці не можна пірнати вниз головою, у воду потрібно стрибати ногами вниз. Підбігши до води, треба по можливості, роздягнутися (в холодну погоду краще повністю не роздягатися, щоб не було різкого переохолодження). Необхідно намітити для себе на березі і на воді орієнтири (стовпи, дерева, навігаційні знаки, баки, віхи і т.п.). Це допоможе знайти потопаючого в разі його занурення під воду. Входити в воду треба в тому місці, звідки можна найшвидше підпливти до потопаючого людині. Добре, якщо рятувальник встигне повідомити іншим людям про те, що трапилося. Підпливаючи до потопаючого, рятувальник повинен тримати голову над водою, щоб бачити його. Наближатися до потопаючого краще завжди з боку спини, щоб уникнути його захоплень. Якщо ж він весь час повертається до рятувальнику особою, треба за 2-3 метра пірнути під нього, взявши за стегна, повернути спиною до себе, спливти і, захопивши потерпілого одним із способів транспортування, пливти з ним до берега. При пошуках потерпілого, насамперед, необхідно визначити, чи є течія. При його наявності потрібно пірнати за течією, трохи вище того місця, де занурився під воду потерпілий. Якщо течії немає або воно незначне, то потрібно пірнати в глибину там, де постраждалий занурився під воду. Опускаючись, необхідно оглядатися навколо себе, а досягнувши дна, уважно подивитися навколо. Пошук проводять по спіралі, що розширюється навколо того місця, де рятувальник досяг дна. Якщо там, де затонув чоловік, велика глибина і досягти дна не представляється можливим, рятувальник повинен, досягнувши максимальної глибини, плавати по спіралі в товщі води. Після кожної невдалої спроби необхідно спливти на поверхню, провести гіпервентиляцію легенів (виконати 3-6 глибоких вдихів і повних видихів - це дасть можливість видалити, можливо, більша кількість вуглекислого газу з крові) і відновити дихання, а потім продовжувати пошук. Виявивши потерпілого під водою необхідно, насамперед, звернути увагу на його положення. Якщо він лежить на дні горілиць, то найкраще підпливти до нього з боку голови, взяти під пахви і, відштовхнувшись від дна, спливти на поверхню, працюючи ногами. Якщо потерпілий лежить на грунті обличчям вниз, треба підпливти до нього з боку ніг, взяти під пахви і, відштовхнувшись від дна, спливти на поверхню. Допомагаючи потопаючому, рятувальник повинен пам'ятати, що головне - розрахувати свої сили і правильно застосувати прийоми порятунку. По можливості треба заспокоїти знесиленого людини, вселити в нього впевненість, що допомога буде надана. Якщо потопаючу людину не вдалося заспокоїти, то треба бути гранично обережним. Потопаючий людина хапається за рятувальника, і звільнитися від його захоплень дуже важко. Звільнення від захоплень: Найчастіше, потопаючий вистачає рятувальника за кисті рук, шию (спереду і ззаду), тулуб (через руки і під руки) і за ноги. Якщо потопаючий захоплює рятувальника, то необхідно відразу звільнитися від нього. Найпростіше це зробити способом пірнання. Потопаючий людина намагається всіма силами утриматися на поверхні води і якщо рятувальник йде на глибину, то він інстинктивно розтискає руки. У випадку, якщо пірнання не допомогло звільнитися, то вдаються до одного з таких способів: Звільнення від захоплення за кисті рук. Якщо потопаючий схопив рятувальника за кисті рук, то рятувальник швидко визначає, як розташовані великі пальці потопаючого. Потім він сильним ривком в бік великих пальців розводить руки. Одночасно, підтягнувши ноги і впершись ними в груди потопаючого, рятувальник відштовхується від нього. Звільнення від захоплення за шию спереду. У цьому випадку рятувальник підставою долоні однієї руки впирається в підборіддя потопаючого, великим і вказівним пальцями тієї ж руки закриває його ніздрі. Одночасно іншою рукою обхоплює потопаючого за поперек. Потім, натискаючи пальцями на ніс, сильно притискає потопаючого до себе і різко штовхає його в підборіддя, згинаючи потопаючого в попереку. Звільнення можна підсилити ударом коліна в низ живота потопаючого, але цей прийом застосовується тільки в крайніх випадках. Звільнення від захоплення за шию ззаду. У цьому випадку рятувальник однією рукою вистачає потопаючого за кисть лівої чи правої (верхньої) руки. Долонею іншої руки підпирає його лікоть тієї ж руки і, різко піднімаючи лікоть вгору, а кисть, повертаючи вниз, вислизає з-під рук. Потім, не відпускаючи захопленої руки, продовжує розгортати потопаючого спиною до себе і переходить до одного з прийомів буксирування. Від деяких захоплень можна взагалі не звільнятися. Якщо потопаючий схопив спасителя за руку, можна витягнувши її, плисти до берега. Потерпілий буде триматися за неї. Так можна поступити і при захопленні за одяг. У всіх випадках треба постаратися заспокоїти потерпілого. Звільнення від захоплення за тулуб під руки. При захопленні потопаючим рятувальника за тулуб під руки рятувальник звільняється тим же прийомом, що і при захопленні за шию спереду. Звільнення від захоплення за тулуб через руки. При захопленні потопаючим рятувальника руками за тулуб через руки спереду рятувальник, стиснувши кисті рук в кулаки, завдає резкнй удар великими пальцями в область ребер потопаючого, після чого буксирує його одним із прийомів. Звільнення від захоплення за ноги. При захопленні потопаючим рятувальника за ноги рятувальник, однією рукою захопивши голову потопаючого в області скроні, а інший з протилежного боку за підборіддя, енергійно повертає голову потопаючого в сторону і набік до тих пір, поки він не залишить рятувальника. Потім, не відпускаючи потопаючого, розгортає його спиною до себе і переходить до одного з прийомів транспортування. Способи транспортування: Основними вимогами до прийомів транспортування є: швидкість пересування з потопаючим та забезпечення йому дихання. При плаванні з потопаючим не можна класти його на себе. Слід додати йому найбільш горизонтальне положення так, щоб рот і ніс знаходилися на поверхні води. Найбільш поширеними способами буксирування потопаючого є наступні; Перший спосіб - рятувальник підтримує потерпілого двома руками за підборіддя і нижню щелепу і пливе на спині, виконуючи рухи ногами способом «брас». Другий спосіб - рятувальник просовує ззаду свою руку під найближчу руку потерпілого, захоплює пальцями: пон руки щелепу і пливе брасом або на боці, працюючи вільною рукою і ногами. Третій спосіб - рятувальник просовує свою руку під обидві руки потопаючого, захоплює дальню руку вище ліктя і пливе брасом або на боці, виконуючи руху вільною рукою і ногами. Цей спосіб рекомендується для плавання з потопаючим, надають опір

**Надання першої допомоги**

Першу допомогу потерпілому починають відразу після того, як особа потонулого піднесено над водою, і продовжують під час буксирування до катера або на берег.

Після доставки потерпілого на берег необхідно оцінити його стан.

Якщо потерпілий знаходиться у свідомості, його слід насухо витерти, проводити в тепле приміщення, напоївши гарячим чаєм, кавою.

Якщо потерпілий витягнутий після деякого перебування під водою і знаходиться без свідомості, у стані задухи (асфіксії) або так званої клінічної смерті, потрібно викликати лікаря.

Не гаючи часу, до приходу лікаря слід негайно приступити до надання першої допомоги, постраждалого роздягнути, очистити йому рот і ніс від мулу, піску та між щелепами в кут рота вкласти м'який клин (шматок дерева, туго згорнутий хустку і т.п.); терміново приступити до штучної вентиляції легенів.

При істинному утопленні потерпілого укладають животом на стегно зігнутої ноги рятувальника і різкими, штовхоподібними рухами стискають бічні поверхні грудної клітки (протягом 10-15 секунд), після чого знову повертають потерпілого на спину.

Якщо зуби постраждалого міцно стиснуті, для розкриття рота можна застосовувати один із прийомів: відкрити рот за допомогою рук, накладених на нижню щелепу, або скористатися розширювачем з санітарної сумки або яким, або твердим плоским предметом (ложкою, дощечкою і т.п.).

Доставивши потерпілого на рятувальну станцію реанімаційні заходи необхідно продовжити. Однією з найбільш частих помилок є передчасне припинення штучного дихання. Наявність у потерпілого тимчасових дихальних рухів, як правило, не свідчить про відновлення повноцінної вентиляції легенів, тому якщо у потерпілого відсутня свідомість, або розвинувся набряк легенів, потрібно продовжувати штучне дихання. Штучне дихання необхідно також, якщо у потерпілого є порушення ритму дихання більше 40 ударів на хвилину, різкий ціаноз.

Слід завжди пам'ятати, що допомогу потрібно надавати якомога швидше, безперервно і послідовно.

Витягнуті з води потерпілі швидко втрачають тепло, що призводить до значного зниження температури тіла, тому потерпілого не можна укладати на холодну землю. Його треба помістити на дошку або дерев'яний щит, зняти з нього мокрий одяг, насухо протерти шкіру і загорнути в сухе простирадло чи ковдру.

Продовжуючи розтирання, можна використовувати подразнюючі речовини (оцет, нашатирний або камфорний спирт). У разі білої асфіксії дії рятувальника повинні бути особливо енергійними.

Не можна зігрівати потерпілого грілкою або теплими пляшками, щоб не привести до небажаного перерозподілу крові в організмі.

Причини нещасних випадків

До втоплення можуть призвести різні причини, основні з них: незнання небезпеки при купанні і плаванні і невміння уникнути їх, вийти з важкого становища. Найчастіше до нещасним випадком призводять далекі запливи, купання в шторм, купання в нетверезому стані, невміння плавати, переохолодження організму, розриви надувних підтримують коштів, відсутність догляду за дітьми, хуліганство.

Під час купання, стрибків або раптового падіння у воду може наступити стомлення внаслідок струсу мозку, травми черепа і хребта, інших травм від сильного удару об різні предмети, які знаходяться у воді (об скелю, камінь, тверде дно).

При стрибках з висоти до нещастя може призвести раптовий удар животом об водну поверхню (виникає рефлекторний травматичний шок).

Багато неприємностей приносять м'язові судоми - раптові больові скорочення окремих м'язів внаслідок різкого напруги, перевтоми і переохолодження.

Найчастіше виникають судоми м'язів рук, шиї, живота, стегна, гомілки і стопи. При судомах необхідно набрати в легені достатньо повітря, щоб утриматися на воді, а однією або двома руками розім'яти м'язи, в яких відчувається біль.

Кращий спосіб оберігання від нещасних випадків - це гарне вміння плавати, опанувавши всіма основними прийомами плавання в складних умовах, дотримуючись основних правил поведінки на воді.

**Переохолодження**

Для запобігання переохолодженню організму в наливних басейнах зазвичай підтримують температуру води на рівні + 24 ... + 28 º С.

Не рекомендується займатися плаванням у відкритих водоймах, при температури води нижче +15 º С, так як можлива раптова втрата свідомості і смерть від холодного шоку. Розвитку шоку нерідко сприяє перегрівання організму перед плаванням і несподівано швидке занурення в холодну воду.

Основними причинами переохолодження є: тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування в крижаній воді. Реакція людини на переохолодження визначається ступенем адаптації організму до холоду. Для попередження переохолодження при купанні треба обмежувати час перебування у воді і регулювати перерви між заходами в воду. Температура \* С 20 17 14 Допустимий час перебування у воді 40 хв 15 хв Купання не вирішується Перерва між заходами в воду (година.) 1 1,5 Дані рекомендації розраховані на здорових і фізично підготовлених людей, які мають достатній ступінь тренованості. Здорових дітей дошкільного віку можна купати у відкритих водоймищах при температурі води + 23-24 \* С протягом 13 хвилин і не більше 2-3 разів на день, тому занадто різкі і часті перепади температури шкідливі для організму дітей. Здорові діти шкільного віку можуть починати купання при температурі води + 20-21 \* С. Причому збільшувати час перебування у воді потрібно поступово з 3-5 до 10- 15 хвилин. Діти будь-якого віку ні в якому разі не повинні купатися до ознобу. Ознаки переохолодження: озноб, тремтіння, синюшність шкірних покривів, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гикавка, затемнення свідомості. У потерпілого настає апатія, сонливість, загальна слабкість, дихання поверхневе. Ступінь і швидкість настання переохолодження залежить від температури води та адаптації організму до холоду. При легкому ступені переохолодження з'являються озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкірних покривів. Постраждалого необхідно тепло одягти, напоїти гарячим чаєм або кавою, змусити виконати інтенсивні фізичні вправи. Подальше купання в цей день припиняється. Середня ступінь переохолодження характеризується синюшностью губ і шкірних покривів, ослабленням дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається здатність до самостійного пересування. При важкого ступеня переохолодження з'являються судоми, запаморочення, можлива втрата свідомості. Життєві функції поступово згасають. При середній і тяжкого ступеня переохолодження постраждалого треба розтерти вовняною тканиною, зігріти під теплим душем, зробити масаж усього тіла. Потім тепло одягти, укласти в ліжко, зігріти грілками. Зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур.

**Судоми при плаванні**

Судоми при плаванні представляють певну небезпеку. Виникнення судом (мимовільного хворобливого скорочення м'язів) пов'язане з перенапруженням, охолодженням або емоційним збудженням. Судоми виникають не тільки у воді, їх може викликати будь незручне або різкий рух. Але на суші це нікого особливо не лякає. У воді ж діти і дорослі починають боятися судом заздалегідь, а це може спровокувати їх появу.

Заходи для зняття судом:

- Якщо звело м'яз стегна, то необхідно, зігнувши ногу в коліні, сильно притиснути руками п'яту у напрямку до сідницею;

- При судомах кистей рук слід різко стискати і розтискати пальці;

- При судомах м'язів живота необхідно енергійно підтягувати до живота коліна ніг;

- Якщо звело литковий м'яз, слід ногу підняти над поверхнею води і, витягнувши її, енергійно підтягувати стопу руками до себе;

- При судомах руки слід лягти на бік і працювати іншою рукою під водою.

Не треба боятися судом. Якщо при плаванні звело ноги (найчастіше литковий м'яз) і при цьому ви зберегли спокій, судоми нічим вам не загрожують. Необхідно зробити глибокий вдих і, зануривши голову у воду, прийняти позу поплавця (вправа «спливання» або «поплавок»), взятися за пальці зведеної судомою ноги і потягнути їх на себе. Потім спробувати максимально розслабити ногу і плисти так (краще змінити спосіб плавання), щоб її не навантажувати або працювати переважно руками.

**Список використаної літератури:**

1. РГУФК, АФК. Москва. Новикова И.А., 2010. — 29 с. Общее понятие об утоплении. Правила поведения на воде.
2. ДНУ. Донецк, Чумакова Е., 2010. — 11 с. Введение. Особенности воздействия плавания на организм человека.
3. КЗ ХГПА, Харьков, Барыбина Д. — 68 с. История возникновения данного вида спорта. Виды плаванья. Стили плаванья. Экипировка для плаванья. Олимпийские чемпионы мира и Украины.
4. МОУ Гимназия. Голдобин. А. — 10 с. Введение. Памятка купающимся.
5. <http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/l0220.shtml>
6. <http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/gochs/attendance/line17.htm>