

**ОТДЕЛ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ ПО
МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ ГУ МЧС РОССИИ ПО
РЕСПУБЛИКЕ КОМИ**

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Сосногорск

Наконец – то наступило долгожданное тепло. В выходные дни тянет отдохнуть от трудовых будней и расслабиться на природе, ближе к водоему.

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде, ведь она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.

Впрочем, тысячелетние наблюдения показывают, что тонут в основном именно те, кто умеет плавать. И это не странно: как бы не умел человек бегать, прыгать, плавать или даже летать, жизнь его не станет более защищенной без правильного управления своими возможностями. Более того, увеличение степеней свободы ведет к увеличению степеней опасности.

Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1972 года, учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения:

- 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 матрацах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде.

Но с 1972 года нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде. В России каждый год тонут 10-15 тысяч человек, из них 70 процентов взрослых – в состоянии опьянения. В 1993 году в Москве было холодное лето и утонуло 294 человека, а жарким летом тонет около 700 человек. Впрочем, называют и другую главную причину гибели на воде – сначала самоуверенность, а потом страх. Известно, что от того и от другого часто спасают знания. Например, у пловца сводит ногу. Зная, что это обычная ситуация, вы должны на несколько секунд погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Если не знать этого приема, легко испугаться и, теряя силы и сбивая дыхание, плыть к берегу, а там уж – как повезет.

Кстати, одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научить и отдыхать в воде. Первый способ – лежа на спине (спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении).

Второй способ – сжавшись «поплавком» (вздохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох медленно выдыхать в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок»). Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Не теряйте энергию на страх, утешьте себя, в крайнем случае, той мыслью, что бояться уже поздно – надо действовать.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы вообще умеете плавать. Научить плавать своего ребенка – обязанность, такая же, как научиться переходить улицу. Уверенно держаться на воде можно научить за 5-7 дней. И это первый шаг к безопасности, ведь дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой, и в домашних ваннах.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательных средств? Ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить (спасательный круг, лодка, плавучее бревно и т. д.).

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь. Если вы добрались до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившего из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно, чтобы спасти его и сохранить свою жизнь.

Коротко техника безопасности выглядит так: подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классически – за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

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

Вытащив на берег, очистите нос и рот потерпевшего от тины и песка (пальцами, повернув голову 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 также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание (рот в рот). Если у потерпевшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с прямым массажем сердца. 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.

Даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

Помните! Соблюдение мер предосторожности гарантия вашей безопасности.

При чрезвычайной ситуации звоните в Службу спасения по телефонам «01» или «112» (с мобильных телефонов). Все звонки в Службу спасения БЕСПЛАТНЫЕ.