

Это должен знать каждый!

Не тяни, звони!

Если вы стали свидетелем несчастного случая, рядом с вами пострадавшие, необходимо немедленно сообщить об этом по телефону службы спасения 01 (с мобильного - 112). В Главном управлении МЧС России по Липецкой области осуществляется круглосуточная работа телефона доверия:

8-800-200-5-112

8 (4742) 22-88-60

Кроме того, вы можете позвонить непосредственно спасателям. В Липецке:

- на пляже в районе НЛМК - 43-02-51;
- в районе Центрального пляжа - 25-01-20;
- в районе пляжа ЛТЗ - 73-27-28;
- на Матырском водохранилище - 8-961-600-00-38;
- в Задонске - 8 (47471) 2-23-70;
- в Грязях - 8 (47461) 2-26-90;
- в Ельце - 8 (47467) 2-70-14;
- в Данкове - 8 (47465) 6-27-53;
- в Усмани - 8 (47472) 2-38-53.



Запомните эти правила!

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.
- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления или алкогольного опьянения.



- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых.
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.
- Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.



Действуй без суеты!

При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Если пострадавший погрузился в воду, нужно доплыть до места, нырнуть и схватить. Если он лежит на дне, следует захватить его под руку или двумя руками за руку и оттолкнуться ото дна.

ЗАХВАТЫ

- Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, освободиться можно, сделав рывок внутрь - в сторону больших пальцев потерпевшего, - или, упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.
- При обхвате руками шеи спасателя спереди ему нужно, захватив локти тонущего, послать их вверх и быстро опуститься под воду. Если же тонущий обхватил шею спасателя сзади, то нужно, захватив верхнюю руку пострадавшего одной рукой за запястье, а другой - за локоть, поднять руку потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь на глубину.

- При захвате туловища вместе с руками спереди надо, резко разводя свои руки в стороны, погрузиться в воду (уйти в глубину). Так же следует действовать и при захвате сзади.

ОПТИМАЛЬНАЯ «ТРАНСПОРТИРОВКА»

При плавании с утопающим необходимо придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды. Ни в коем случае нельзя класть его на себя.

Возможные способы буксировки:

- за голову;
- с захватом под мышками;
- с захватом под руку;
- с захватом выше локтей;
- с захватом за волосы или воротник;



ВЫНОС НА БЕРЕГ

Подплыв к берегу и встав на дно, спасатель удобно захватывает тонущего под руки, осторожно приподнимает его и, передвигаясь спиной вперед, вытаскивает на берег, укладывает на ровном месте на одеяло или другую подстилку лицом вниз, после чего сразу же приступает к оказанию первой медицинской помощи.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

- В случае остановки дыхания требуется вдохнуть пострадавшему воздух несколько раз, находясь в воде (делается это на небольшой глубине, если есть возможность встать, - важна каждая минута). При отсутствии дыхания и работы сердца нельзя массировать и согревать тело, наоборот, полезно охлаждение, особенно головы и шеи.
- Осмотрите пострадавшего. При необходимости освободите от воды и тины полость рта: в рот вводится палец, предварительно обмотанный тканью. При крепком сжатии рта нужно его разжать, используя твердый предмет.

6 ПЕРВЫХ УРОКОВ

1-е занятие - научиться погружаться с головой в воду, держась руками за какую-либо опору.

1. Зайти в воду по пояс и несколько раз окунуться по шею.

2. Ходьба, бег в воде.

3. Стоя по пояс, сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, наклониться вперёд, погрузив лицо в воду.

4. Стоя по пояс, сделать вдох, задержать дыхание и присесть, погрузившись с головой под воду. Повторяя упражнение, постарайтесь подольше посидеть под водой.

5. Лежать на дне у самого берега, погрузив лицо в воду, задержав дыхание.

2-е занятие - освоить ходьбу по дну, подгребая руками, а также научиться лежать на воде без поддержки.

1. Ходьба по дну. Следить, чтобы руки двигались только под водой. Гребки должны быть короткими. Дыхание вначале произвольное, а затем с длительной задержкой после вдоха.

2. На глубине приблизительно до колена лечь на воду, опираясь выпрямленными руками о дно так, чтобы всё туловище и ноги были погружены в воду. Сделав глубокий вдох, опустить голову в воду.

Если вы уже не боитесь воды, то будете свободно всплывать. Повторяя упражнение, постарайтесь лежать подольше.

3-е занятие - научиться уверенно продвигаться с гребковыми движениями.

1. Зайти по грудь, сделать вдох и, погрузив лицо в воду, идти ногами по дну, стараясь, чтобы гребковые движения руками также продвигали тело вперёд.

4-е занятие - научиться продвигаться вперёд от движений руками.

1. Зайти в воду по грудь, сделать глубокий вдох, наклониться вперёд, погрузив лицо в воду. Оттолкнуться ногами и выполнить скольжение («Стрелку»).

2. Выполнить то же самое задание («Стрелку»), но уже с работой ног («Торпеду»).

5-е занятие - научиться плыть с погружённым в воду лицом.

1. Зайти в воду по грудь, сделав глубокий вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Оттолкнуться ногами, выполнить скольжение с работой рук и ног.

6-е занятие - научиться плыть в полную координацию кролем.

1. Плавая с погружённой в воду головой, необходимо отрабатывать работу рук и ног, с задержкой дыхания, чтобы легче было удерживаться на поверхности воды.

2. Последнее, что надо освоить, - это плавание с ритмичным, непрерывным дыханием, выполняя быстрый вдох через рот и медленный, довольно продолжительный выдох через нос.

Вот новичок и научился плавать!

А теперь - очередные шесть занятий, которые пригодятся тем, кто умеет плавать каким-либо «самобытным» способом.

1-е занятие - научиться выполнять гребковые движения руками в воде.

1. Зайти в воду по грудь и наклониться вперёд, стоя или с ходьбой по дну, поворачиваться с боку на бок, погружая одно плечо и поднимая в это время над водой другое. Голову также поворачивать лицом в сторону, ложась щекой на воду.

2-е занятие - научиться поворачиваться с боку на бок во время плавания.

1. Плывая, без выноса рук из воды, плавно повернуться на бок, ложась щекой на воду. Лицо находится над водой, дыхание произвольное. Руки и ноги должны выполнять освоенные движения способом кроль на груди.

Главное - освоить умение сохранять равновесие в воде при изменении положения тела и уменьшении опоры руками.

3-е занятие - научиться проносить руку над водой.

1. Плывая без выноса рук из воды, сделав глубокий вдох и задержав дыхание (для лучшей пловучести), после окончания гребка одной рукой быстро пронести её над водой и сразу же сделать несколько энергичных гребков в воде и ударов ногами для восстановления равновесия.

Проплыв несколько метров в том же положении на боку с движениями руками над водой, вновь быстро пронести над водой ту же руку (отработка техники плавания кролем с работой ног и одной руки). Главное в этом упражнении - научиться свободно проносить руку над водой, не погружаясь в воду и не теряя равновесия.

4-е занятие - научиться поочерёдно

проносить руки над водой (работа рук в кроле).

1. Находясь в горизонтальном положении на воде, лицом вниз, на задержке дыхания попеременно работают ноги, выполнить несколько гребковых движений руками (правой, левой). Упражнение считается выполненным, когда вы сможете продвигаться по поверхности воды самостоятельно на 4-5 метров без грубых ошибок в технике гребков руками.

2. Научившись свободно и легко плавать с минимальным количеством гребковых движений, необходимо научиться правильным гребковым движениям и проносам рук над водой.

5-е занятие - научиться поочерёдно проносить руки над водой.

1. Стоя на суше, немного наклониться вперёд. Слегка согнутыми руками проделать несколько попеременных движений руками типа «мельница».

То же самое выполнить, стоя по грудь в воде, наклонившись вперёд. Вначале голову держать над водой, а затем, сделав вдох, опустить её в воду. Упражнение делается стоя и в сочетании с ходьбой по дну. Необходимо почувствовать, как эти движения буквально тянут пловца вперёд.

2. Попытаться проплыть в положении кроль на груди с размашистыми попеременными движениями рук на задержке дыхания (лицо опущено в воду), а затем и с дыханием в воду (вдох делать с поворотом головы вправо-влево с окончанием гребка, а выдох - в воду).

6-е занятие - совершенствовать плавание кролем на груди с работой рук, ног и дыхания.

1. Плавая с задержкой дыхания и выполняя попеременные движения руками, необходимо всё больше и больше уделять внимания согласованным движениям рук, ног и дыхания (плавание в полную координацию).

2. Обязательно открывать глаза и смотреть в воде.

3. На каждом занятии старайтесь проплывать всё большее и большее расстояние.

Каждый урок необходимо повторять 3-4 и даже большее количество раз до тех пор, пока вы не сможете полностью выполнить задачи данного урока и не научитесь хорошо делать включённые в него упражнения.