

Рекомендации в случаях попадания в сложную ситуацию:

- при плавании «хлебнул» воду. Причина: неправильный ритм дыхания (захлестнуло волной). Главное в такой ситуации — не терять самообладание, надо, удерживая голову над водой, резко выдохнуть, прокашляться, вдыхая воздух через нос. Придётся потерпеть, пока в результате прокашливания восстановится нормальное дыхание.

- при попадании в быстрое течение следует плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- оказавшись в водовороте, необходимо принять вертикальное положение туловища, максимально подняться над водой, сделать вдох, погрузиться в воду и плыть по течению прямо, затем всплыть на поверхность.

- если запутались в водорослях (не паниковать и не делать резких движений, иначе ещё больше можно запутаться) надо лечь на спину и медленными, плавными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если этим способом не удастся освободиться от водорослей - освободитесь от растений при помощи рук, предварительно сделав глубокий вдох и сгруппировавшись;

- судорога. Причиной является недостаточное кровоснабжение (питание) мышц из-за переохлаждения тела в воде (кровеносные сосуды сужаются) или переутомления мышц длительным, однообразным стилем плавания.

Как поступать, если судороги все же появились? Если есть возможность выйти из воды на берег и растереть, разминать (разогреть) сведённые мышцы. Чтобы в воде избавиться от судороги нужно медленно (чтобы не травмировать), но сильно «растянуть» мышцу и подержать в этом положении, затем растереть, постараться некоторое время не напрягать её.

Пример: при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги за пальцы и медленно потянуть её к себе. Затем переменить стиль плавания - медленно плыть способом «брасс» или *отдохнуть «лежа на спине»*, что бы дать время мышце восстановиться; при судороге мышцы передней поверхности бедра - необходимо схватить рукой ногу у лодыжки (за подъем) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

- большая волна. Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является брасс. Если приближается волна с нависающим гребнем, нужно про нырнуть её в верхней части и выйти следом за волной на берег. Выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отраженной волнами. С приближением волны встать боком, протянуть руки и наклониться к волне, упиравшись ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжить выход на берег;

- при падении в воду с высоты. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, постарайтесь войти в воду ногами. Чтобы не уйти на большую глубину, после входа в воду, разведите ноги в стороны и согните вперёд. Руки после входа в воду тоже разведите в стороны.

Спасания на водах.

- **освобождение от захватов тонущего:** оказывая помощь тонущему, спасающий должен помнить следующие правила: 1) освобождаясь от захвата, самому сделать глубокий вдох и уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Когда пловец уходит вниз под воду, тонущий, как правило, выпускает его и освобождает от захвата; 2) заканчивая освобождение от захвата, надо повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же применить один из способов буксировки.

- **способы буксировки пострадавшего:** 1) спасатель поддерживает пострадавшего рукой за подбородок и плывет, выполняя движения ногами способом «брасс» на спине; 2) спасатель просовывает сзади свою руку под одноимённую руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки подбородок пострадавшего и плывет брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

Основными требованиями к способам буксировки (транспортировки) являются быстрота передвижения с пострадавшим и обеспечение ему дыхания. Для этого следует придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на воздухе.

Охрана жизни людей на водах – государственное, всенародное дело!

Задача ОСВОДа - вооружить людей знаниями и умениями для недопущения их гибели на воде.

Сила ОСВОДа в массовости.

Вступайте в ряды ОСВОДа для овладения навыками спасания на водах.

Председатель Совета ОСВОД СК

Грицков Петр Александрович (Тел. 8-918-860-77-43)