

# Безопасность на воде



## Когда тонут дети, взрослые рядом, как правило, не догадываются о том, что ребенок умирает



Утопающие редко похожи на тонущих. Когда тонут дети, взрослые, как правило, находятся рядом и не догадываются о том, что ребенок умирает.

Капитан прыгнул с мостика, будучи полностью одетым, и быстро поплыл. Как бывший спасатель, он не спускал глаз с жертвы, направляясь прямо к паре отдыхающих, плавающих между лодкой, поставленной на якорь, и пляжем. «Мне кажется, он думает, что

ты тонешь», — обратился мужчина к своей жене. Они играли в воде, брызгаясь друг в друга, и она время от времени вскрикивала, но теперь они просто стояли на песчаной отмели по шею в воде. «У нас все в порядке, что же он делает?» — спросила она с некоторым раздражением. «У нас все в порядке!» — закричал муж, помахав рукой спасателю, но капитан и не подумал остановиться. «С дороги!» — закричал он, проплыв между изумленными владельцами лодки. Прямо за ними, всего в трех метрах от отца, тонула их девятилетняя дочь. Когда капитан вытащил ее из воды, она расплакалась: «Папочка!»

Как капитан, находясь в 15 метрах от отдыхающих, понял то, чего не смог понять отец, находясь всего в трех метрах от тонущей девочки? Когда человек тонет, он не издает резкого и пронзительного крика о помощи, как считает большинство людей. Капитана научили распознавать утопающих профессионалы и многолетний опыт.

Если вы проводите время на воде или на берегу, вы должны убедиться в том, что вы и окружающие вас люди знают, по каким признакам можно определить, что человек тонет, еще до того как войти в воду. До того как девочка со слезами закричала «Папочка!», она не издала ни звука. Когда человек тонет, это редко сопровождается какими-либо звуками. Размахивание руками, брызги и крики, к которым нас готовит телевидение, встречаются в реальной жизни крайне редко.

«Инстинктивная реакция утопающего» это то, что люди делают, чтобы избежать фактического или предполагаемого удушья при погружении в воду. И выглядит она совсем не так, как думает большинство людей. Никакого размахивания руками, брызг и криков о помощи. Чтобы лучше представлять, как тихо и незрелищно выглядит этот процесс с берега, подумайте вот о чем: среди детей в возрасте до 15 лет утопление является второй по распространенности причиной смерти (сразу после дорожных аварий), а из приблизительно 750 детей, которые утонут в следующем году, каждый второй утонет на расстоянии не более 20 метров от своих родителей или других взрослых. В некоторых случаях взрослый даже будет непосредственно наблюдать за тем, как ребенок тонет, не подозревая о том, что на самом деле происходит.

1. «За исключением редких случаев, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхательная система человека рассчитана на дыхание. Речь — это ее вторичная функция. Прежде чем речь станет возможной, необходимо восстановить функцию дыхания.
2. Рот тонущего человека попеременно уходит под воду и появляется над ее поверхностью. Рот тонущего человека находится над водой недостаточно долго для того, чтобы он мог выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Когда тонущий человек выныривает из воды, ему хватает времени, только чтобы быстро выдохнуть и вдохнуть, после чего он сразу же снова уходит под воду.
3. Тонущие люди не могут размахивать руками, чтобы привлечь внимание. Они инстинктивно вытягивают руки в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Такие движения

позволяют им всплыть на поверхность, чтобы иметь возможность дышать.

4. Из-за инстинктивных реакций тонущие люди не могут контролировать движения руками. Люди, пытающиеся удержаться на поверхности воды, физиологически не способны перестать тонуть и совершать осмысленные движения – размахивать руками, постараться приблизиться к спасателям или добраться до спасательного снаряжения.

5. От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело тонущего человека остается в вертикальном положении, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если подготовленный спасатель не вытащит его из воды, тонущий человек может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд перед тем, как полностью уйти под воду.

Это вовсе не означает, что человек, зовущий на помощь и отчаянно размахивающий руками, вас обманывает – скорее всего, это приступ паники в воде. Такой приступ далеко не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего и зачастую длится совсем недолго, но в отличие от настоящего угнетения жертвы такой паники на воде способны помочь своим спасателям – к примеру, ухватиться за спасательный круг.

Когда вы находитесь на берегу или в воде, вам необходимо обращать пристальное внимание на следующие признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет:

- Голова жертвы погружена в воду, а рот находится у самой ее поверхности;
- Голова откинута назад, рот открыт;
- Стеклообразные, пустые глаза не фокусируются;
- Глаза жертвы закрыты;
- Волосы закрывают лоб или глаза;
- Жертва держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений ногами;
- Жертва дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух;
- Пытается плыть в определенном направлении, но безуспешно;
- Пытается перевернуться на спину;
- Может показаться, что жертва карабкается по веревочной лестнице.

Поэтому, если человек падает за борт и все выглядит нормально, не стоит успокаиваться раньше времени. Иногда самым главным признаком того, что человек тонет, является то, что он не похож на утопающего. Может показаться, что он просто пытается удержаться на воде и смотрит на палубу. Как определить, все ли в порядке? Задайте простой вопрос: «У вас все в порядке?» Если человек вам хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если в ответ на свой вопрос вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды. И, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

### **Правила поведения на воде. Полезные советы и рекомендации для детей**

Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

#### **Первое и самое важное условие — уметь плавать!**

Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать. Человек, умеющий плавать, уверенно чувствует себя в воде и может позволить себе не барахтаться у берега, а находиться от него на довольно значительном расстоянии. Приятнее всего плавать в естественных водных бассейнах, на берегах которых оборудованы хорошие пляжи.

Прежде чем войти в воду, обязательно убедитесь в том, что она чистая. **Не купайтесь в грязной воде!**

Случайно наглотавшись такой воды, вы можете получить сильное расстройство кишечника. Если вы не можете определить чистоту водоёма сами, спросите об этом родителей или местных жителей.



**Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах, а также в водоёмах, покрытых тиной и ряской! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!**

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться. Бывает, что мелкое место внезапно сменяется глубоким, и вы, неожиданно потеряв опору, можете начать паниковать.

Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно. Попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением: вас может отнести на значительное расстояние от суши. Не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Отправляясь купаться в море, спросите у местных жителей о том, какие рыбы водятся в тех местах, где вы собираетесь купаться. Старайтесь смотреть под ноги и не наступать на морских обитателей. Конечно, все они быстры и юрки, но может оказаться, что за камнем, на который вы наступили, прячется морской ёж. Вряд ли вы испытаете большое удовольствие, если наступите на него.

При виде медуз не пугайтесь и не зовите на помощь. Маленькие медузы, как правило, не опасны, их ожоги редко бывают чувствительными. Тем не менее никогда не трите глаза, после того как брали в руки медузу. К тем медузам, которые имеют очень длинные щупальца и на теле которых есть фиолетовые пятна, следует относиться с опаской и отплывать от них подальше.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины. О воду, как бы неожиданно это ни звучало, тоже можно очень сильно удариться.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также ночью. Не входите в воду, если поднялись большие волны. Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты.

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть. Можно некоторое время просто полежать на поверхности воды лицом вверх.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20—25 °С, а температура воды — от 17 до 19 °С. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди. Во время игр в воде будьте внимательны и аккуратны: избегайте захватов и погружений, так как в пылу игры кто-нибудь из вас может наглотаться воды. Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не давайте ложных сигналов.

Если вы видите, что кому-либо из купающихся нужна помощь, зовите на подмогу других людей. Если помочь можете только вы, найдите предмет, с помощью которого утопающий сможет удержаться на плаву. Это может быть спасательный круг, матрас, резиновая камера — словом, любой плавучий предмет, за который можно схватиться. В самом крайнем случае плывите на помощь утопающему и только при условии, что вы хорошо плаваете и владеете приёмами спасения. (Утопающий человек находится в состоянии паники и совершенно не контролирует свои действия. Он обязательно будет цепко хвататься за вас, карабкаться вверх и может утопить вас вместо того, чтобы спастись.) Подплыв к утопающему, помогите ему держаться на воде и выплывайте вместе с ним на такое место водоёма, где вы оба можете встать на дно.