

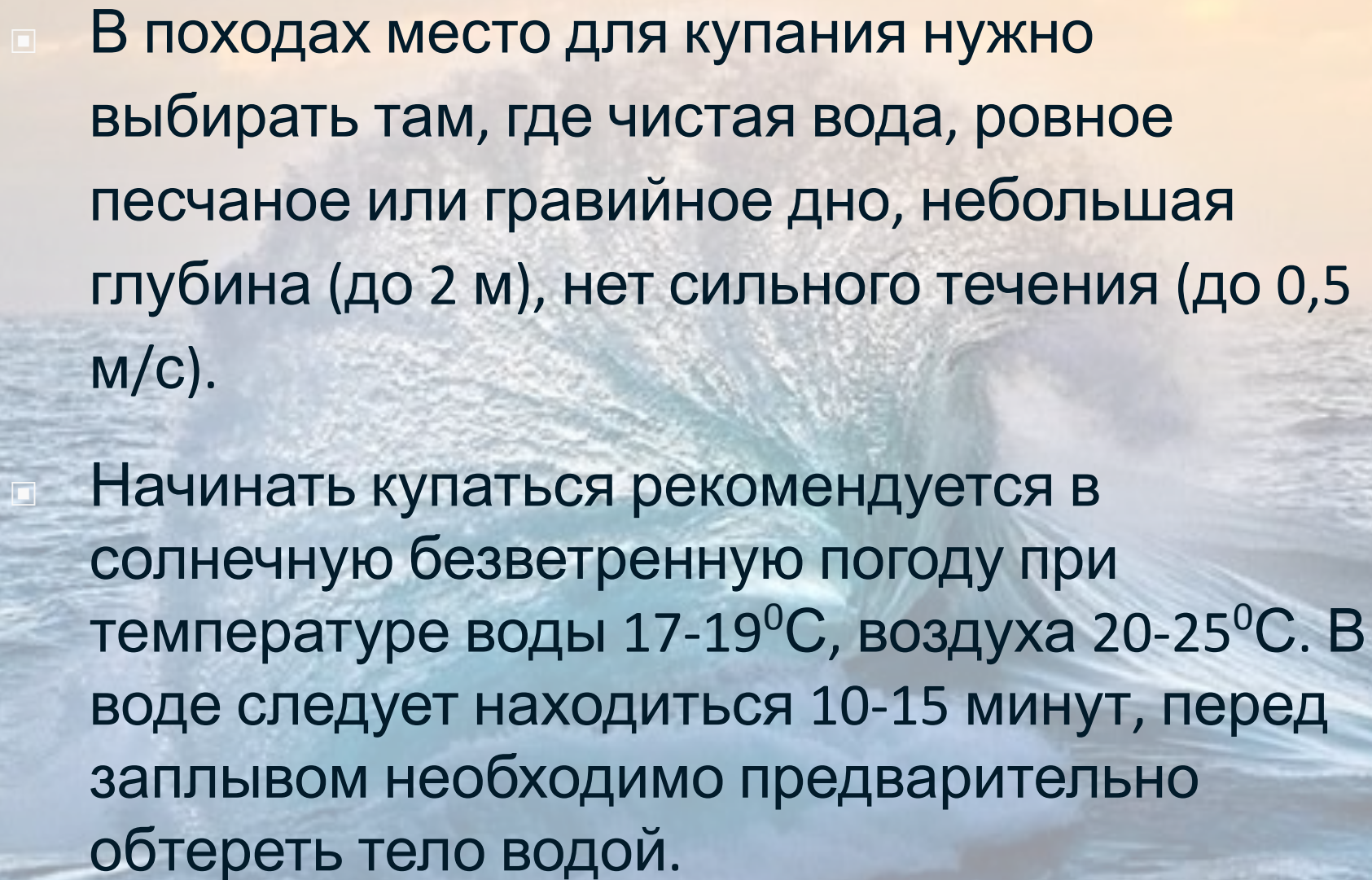


ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

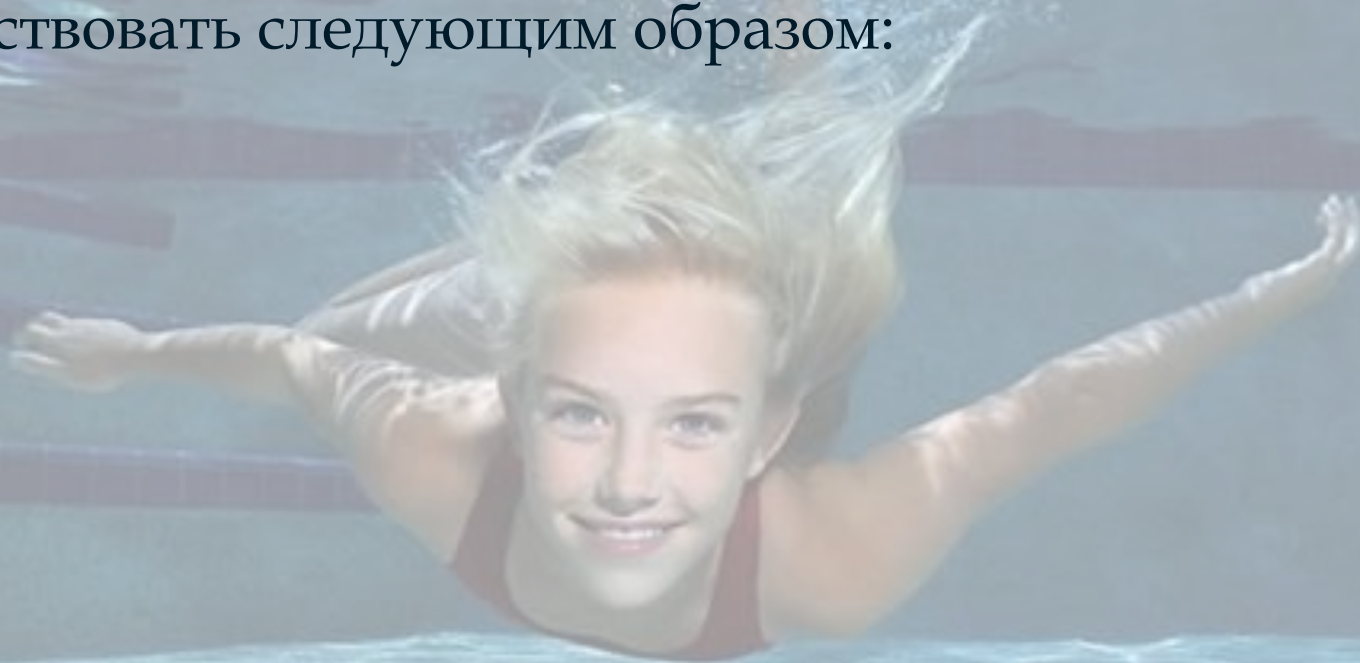
Анфиногенова Д. Е. 173 гр.

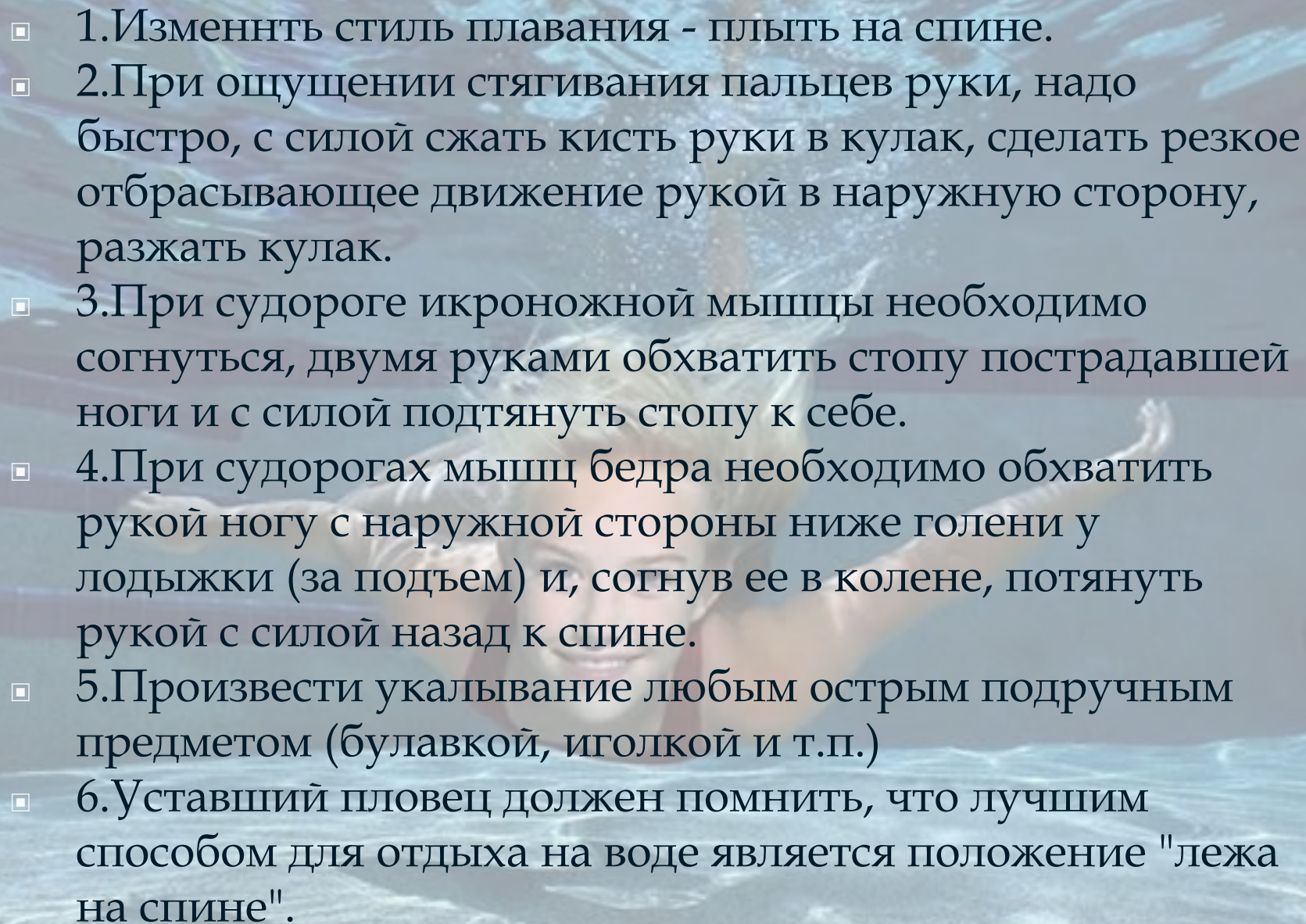
Введение

- Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
- Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях;

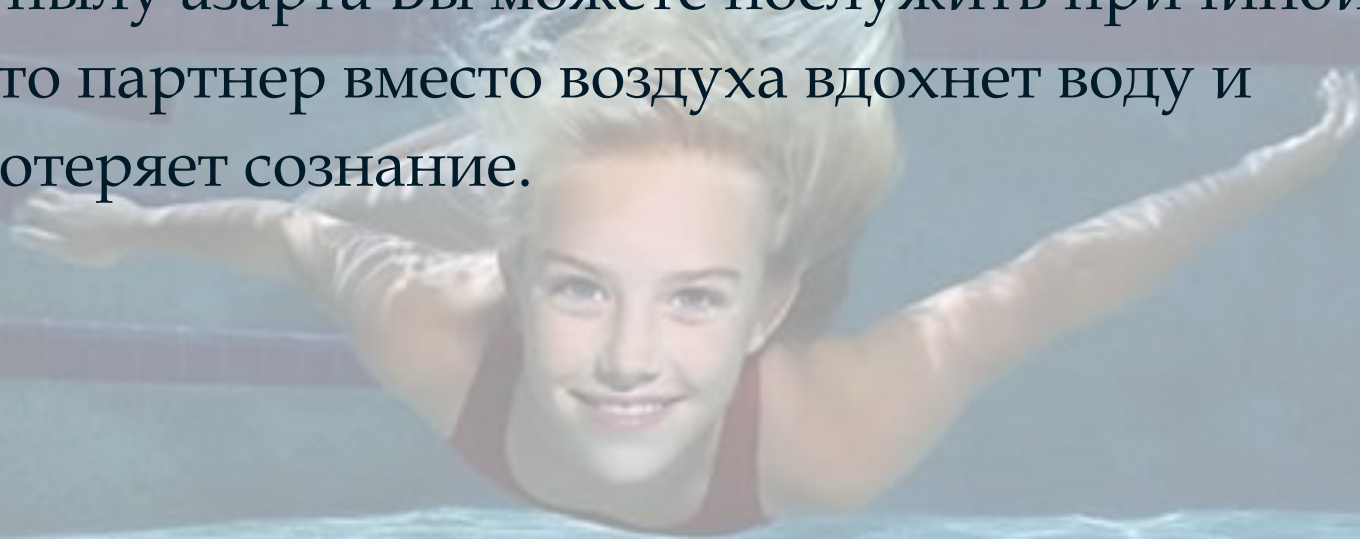
- 
- В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
 - Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:



- 
- 1.Изменить стиль плавания - плыть на спине.
 - 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
 - 3.При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
 - 4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
 - 5.Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
 - 6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

- Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.



Правила оказания помощи при утоплении

- ▣ Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- ▣ Очистить ротовую полость.
- ▣ Резко надавить на корень языка.
- ▣ При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- ▣ Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- ▣ Вызвать “Скорую помощь”.

- Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ

- ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)
- САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

- Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

- Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

- Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.
- Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.
- Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

Нырание

Нырание – разновидность прикладного плавания, когда человек более или менее длительное время находится под водой, не пополняя запаса воздуха в легких.

Выделяют 2 вида нырания:

- ▣ нырание в длину. Передвижение происходит на глубине 1-2 метров в горизонтальном положении.
- ▣ нырание в глубину. Пловец погружается в вертикальном положении на глубину до 6 метров
- ▣ Иногда эти два вида нырания сочетаются между собой, например, при отыскивании предметов на дне, когда сначала пловец

Приемы погружения в воду из опорного положения

Погружение (ныряние) из опорного положения или прыжки в воду – пловец отталкивается от твердой опоры (тумбочка или бортик бассейна, берег естественного водоема, лодка). Нырять вниз головой в водоем следует, только убедившись в том, что глубина достаточна и отсутствуют коряги, сваи, рифы. Прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются в тех случаях, когда глубина воды и характер дна неизвестны, а также при прыжках в одежде. Во всех остальных случаях следует применять прыжок головой вперед.

- Прыжок ногами вперед выполняется в одном из двух вариантов:

1. Встать на край бортика, ступни вместе, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Подавая тяжесть тела вперед, сделать правой ногой шаг вперед; оторвать левую ногу от края бортика и тотчас же присоединить ее в воздухе к правой ноге. Вход в воду с оттянутыми носками.

2. Встать на край бортика, ступни вместе, ноги слегка согнуть в коленях, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Отталкиваясь, подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя вертикальное положение туловища. Вход в воду с оттянутыми носками.

Приемы погружения в воду из опорного положения

Погружение (ныряние) из опорного положения или прыжки в воду – пловец отталкивается от твердой опоры (тумбочка или бортик бассейна, берег естественного водоема, лодка). Нырять вниз головой в водоем следует, только убедившись в том, что глубина достаточна и отсутствуют коряги, сваи, рифы.

Прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются в тех случаях, когда глубина воды и характер дна неизвестны, а также при прыжках в одежде. Во всех остальных случаях следует применять прыжок головой вперед.

Приемы погружения в воду из опорного положения

- Прыжок ногами вперёд выполняется в одном из двух вариантов:

1. Встать на край бортика, ступни вместе, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Подавая тяжесть тела вперед, сделать правой ногой шаг вперед; оторвать левую ногу от края бортика и тотчас же присоединить ее в воздухе к правой ноге. Вход в воду с оттянутыми носками.

2. Встать на край бортика, ступни вместе, ноги слегка согнуть в коленях, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Отталкиваясь, подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя вертикальное положение туловища. Вход в воду с оттянутыми носками.

Приемы погружения в воду из опорного положения

- Прыжок головой вперёд можно сделать двумя способами:
 1. Встать на край бортика, ступни поставить вместе, концами пальцев ног обхватить край бортика, руки вытянуть вверх. Наклонить корпус вперед, ноги слегка согнуть (голова под руками). Оттолкнуться ногами и вылететь с прямым телом вперед-вниз.
 2. Стартовый прыжок, как при старте на дистанцию плавания способом брасс, баттерфляй и вольным стилем.

Приемы погружения в воду из безопорного положения

Погружение (ныряние) из безопорного положения происходит с поверхности воды.

Погрузиться с поверхности воды можно одним из этих способов:

1. погружение из безопорного положения вниз ногами.

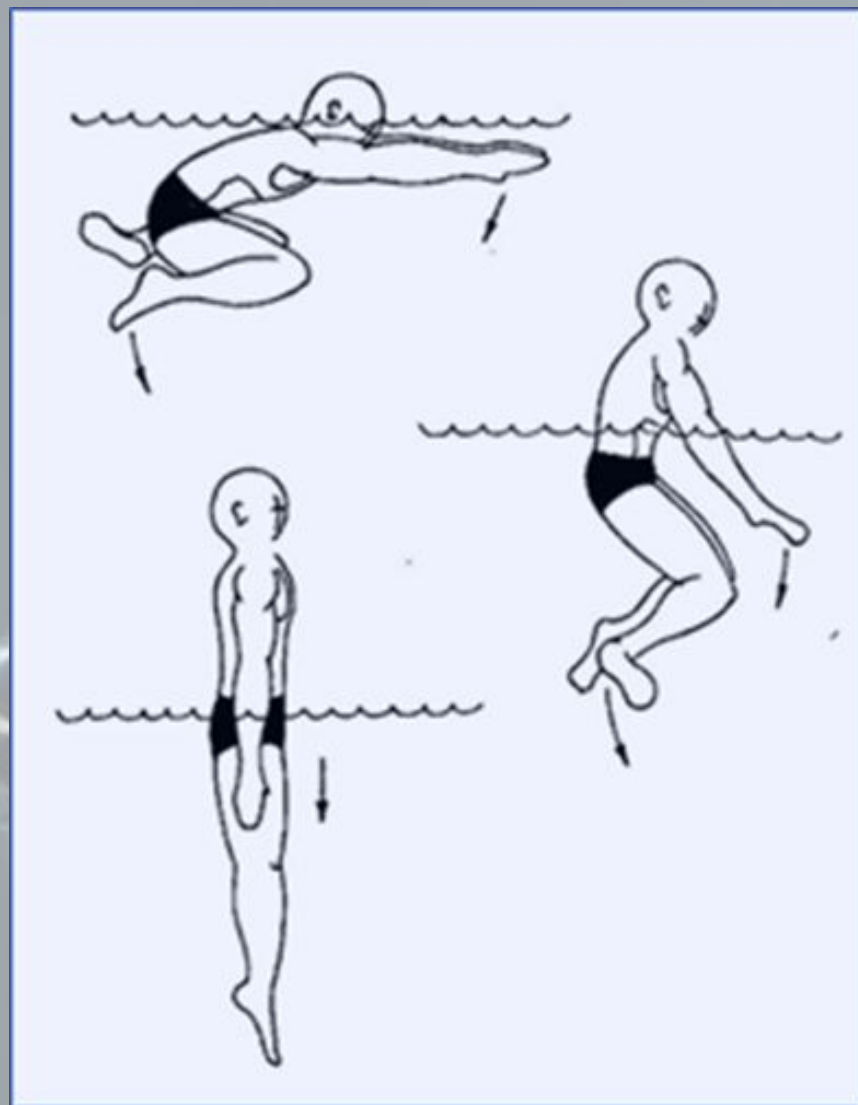
Пловец сначала группируется: ноги сгибаются в коленях, колени и стопы разводятся в стороны, колени подтягиваются к груди, стопы к тазу; руки вытягивает вперед. Затем нужно сделать сильный гребок руками вниз, поднимая голову и плечевой пояс над водой.

Одновременно с этим делается мощный толчок ногами вниз способом брасс до полного выпрямления ног. В результате тело "выскакивает" из воды до пояса и принимает положение как по команде "смирно".

Далее тело погружается под воду под воздействием силы тяжести.

Можно увеличить глубину погружения с помощью мощного гребка руками через стороны вверх.

Опустившись на нужную глубину, нужно сгруппироваться, повернуться в нужном направлении, сделать гребок ногами брассом, вытянуть руки и плыть.

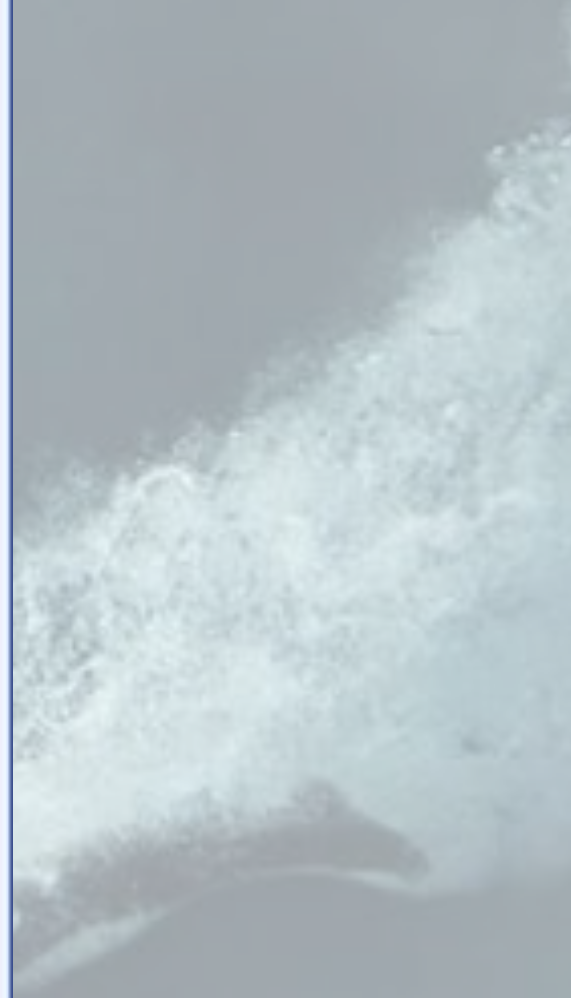
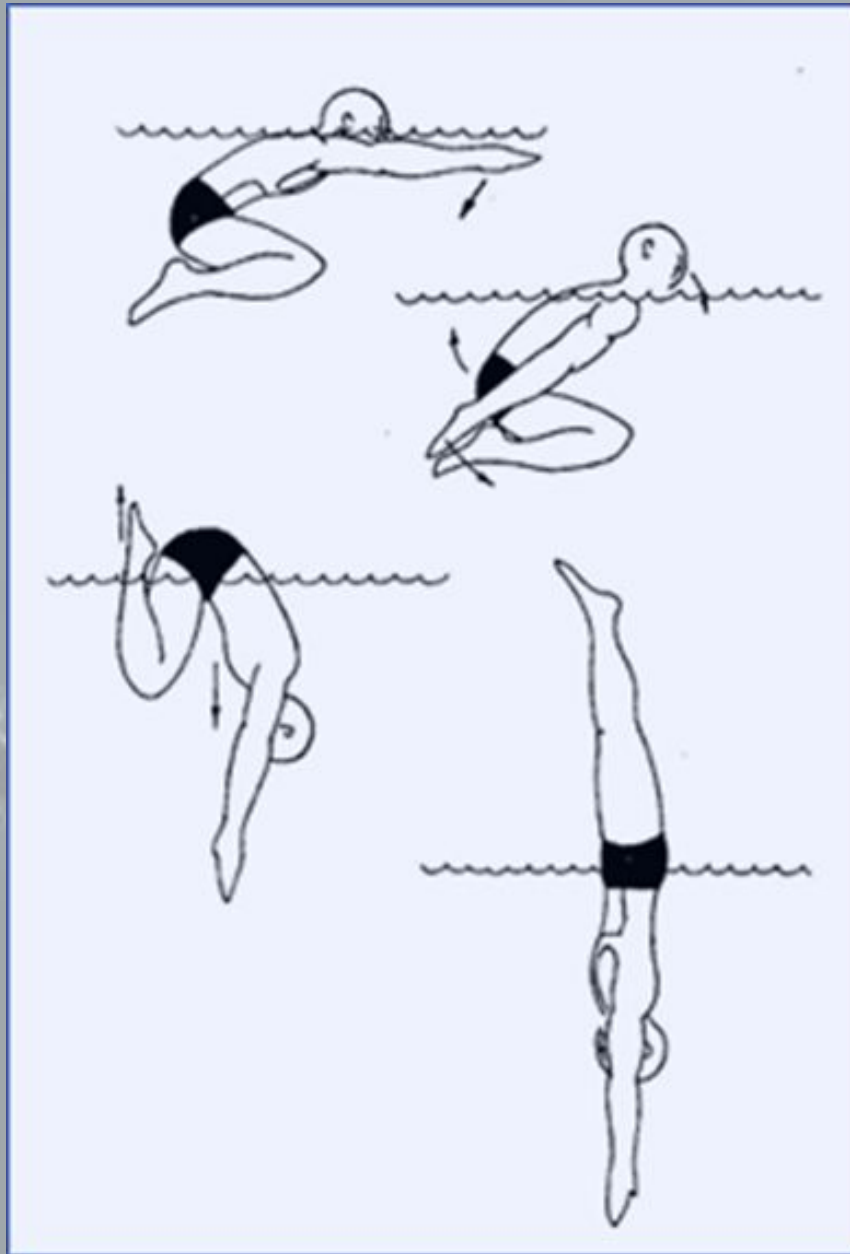


Приемы погружения в воду из безопорного положения

2. погружение из безопорного положения вниз головой.

Пловец сначала группируется: ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди, стопы к тазу, руки вытягивает вперед. Далее спортсмен делает глубокий вдох, резко опускает голову вниз, руки выводит вперед по направлению ко дну, а ноги поднимает над поверхностью воды. Ноги оказываются над водой и под их тяжестью пловец погружается. Можно увеличить глубину погружения с помощью мощного гребка руками назад вниз (от головы к тазу) через стороны.

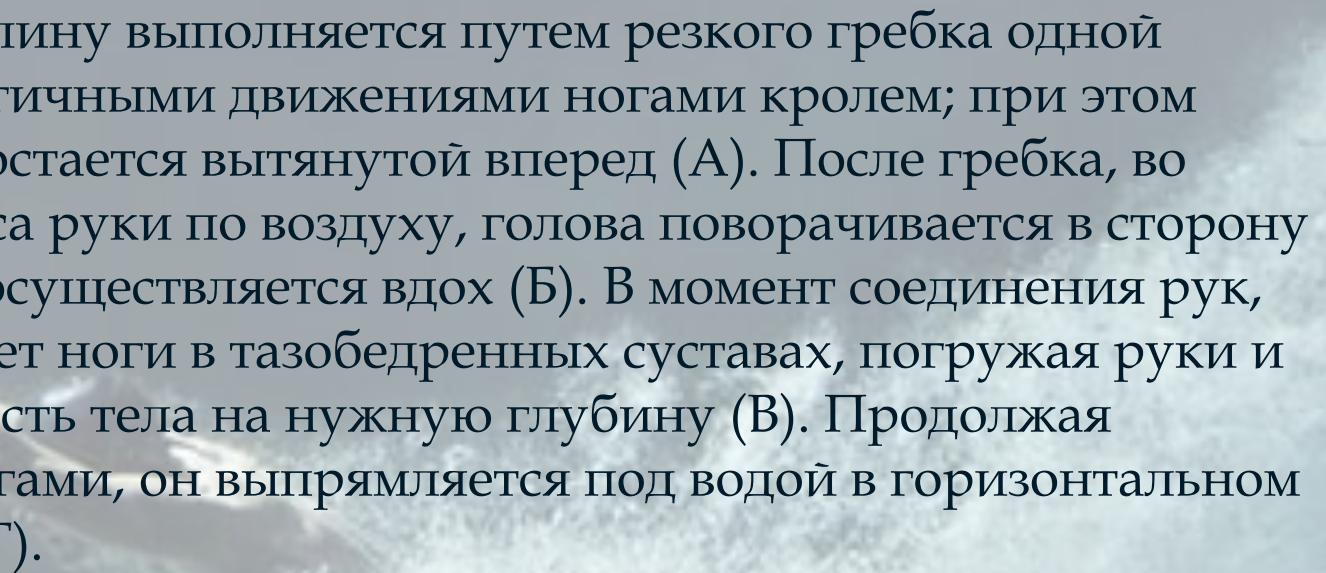
Опустившись на нужную глубину, можно плавно поменять направление или сгруппировавшись поменять его под прямым углом.

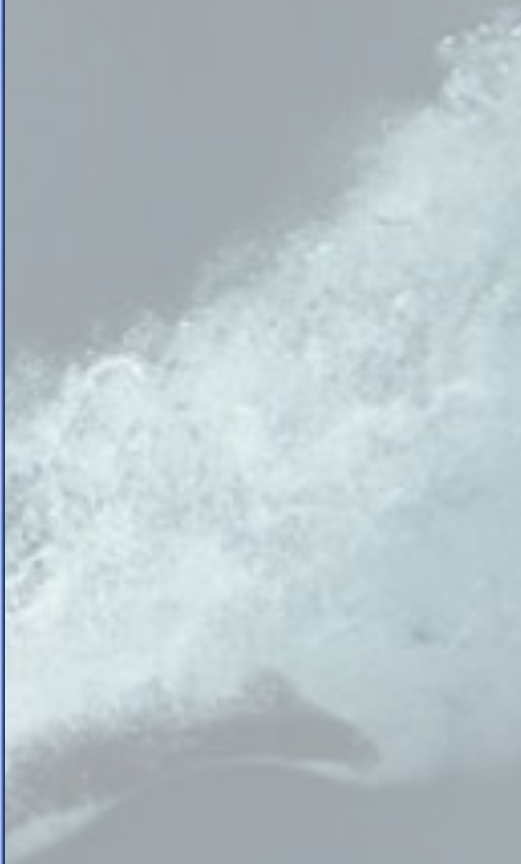
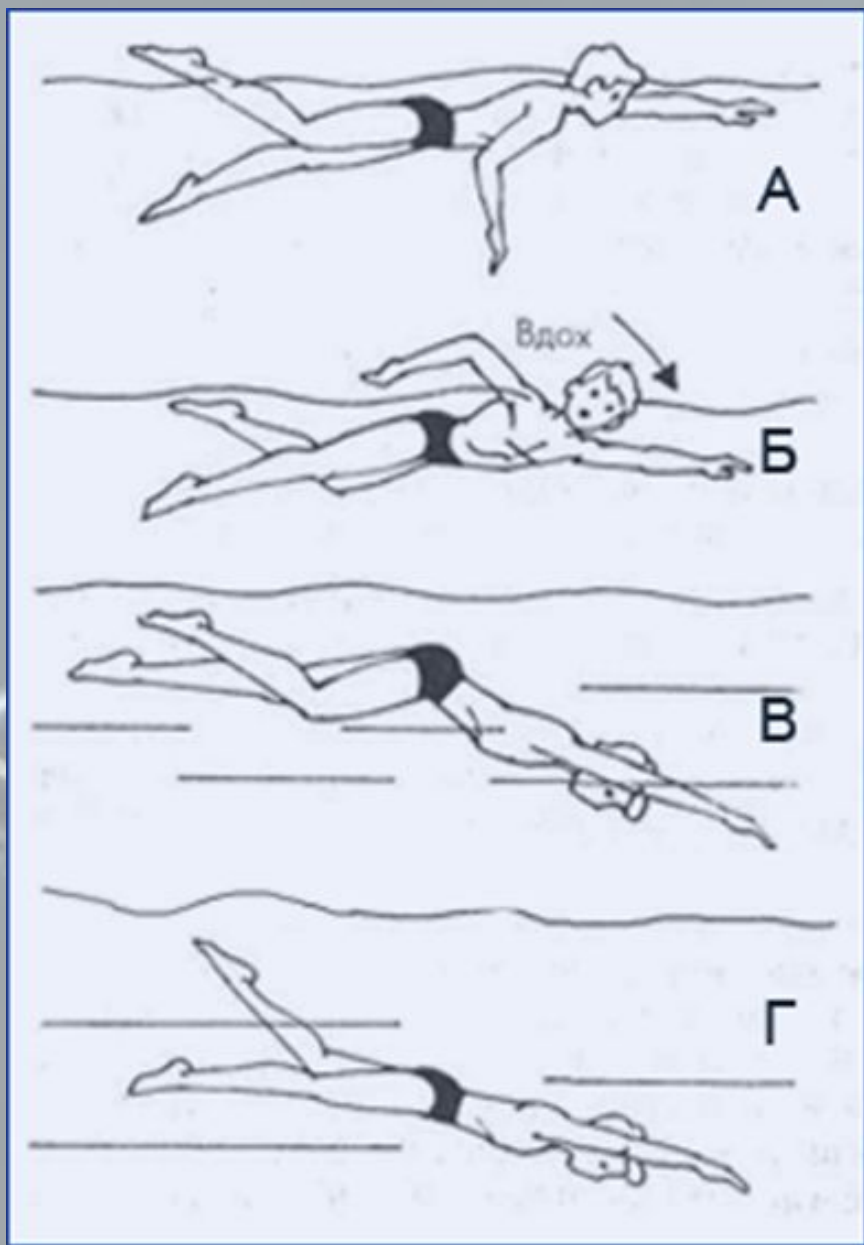


Приемы погружения в воду из безопорного положения

3. ныряние в длину из безопорного положения.

Ныряние в длину выполняется путем резкого гребка одной рукой с энергичными движениями ногами кролем; при этом другая рука остается вытянутой вперед (А). После гребка, во время проноса руки по воздуху, голова поворачивается в сторону этой руки и осуществляется вдох (Б). В момент соединения рук, пловец сгибает ноги в тазобедренных суставах, погружая руки и переднюю часть тела на нужную глубину (В). Продолжая движения ногами, он выпрямляется под водой в горизонтальном положении (Г).

A swimmer is shown in a horizontal position, diving into the water. The swimmer's arms are extended forward, and their legs are bent at the knees, indicating the start of the dive. The water surface is visible above, and the swimmer's head is just below the surface. The background is a light blue, suggesting an outdoor pool or open water.





**КОНЕЦ
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**