

Практичне заняття № 12 (2 год.).

Тема: Прикладне плавання.

Мета заняття: Надання допомоги потопуючому.

Задачі заняття:

1. Надання допомоги потопуючому.
2. Звільнення від захватів.
3. Транспортування потерпілого.

Завдання заняття:

Надання допомоги потопуючому

Якщо подивитися на карту нашої Землі, то можна побачити, що три чверті її поверхні вкрито водою. Природно, що це певним чином позначилося на житті людського суспільства:

- багато професій пов'язані з роботою в умовах водного середовища;
- мільйони людей проводять своє дозвілля на березі того чи іншого водоймища;
- з водою пов'язані численні види спорту.

Таким чином, вода може бути другом, але водночас і ворогом, адже надто велика кількість людей гине на воді з причини того, що вона є для людини не звичним для існування середовищем. Щороку в країні з різних причин тонуть тисячі людей, серед яких:

- близько 50% діти та підлітки віком до 18 років;
- 47% дорослих гинуть під час купання в нетверезому стані;
- 19% дітей гинуть під час купання без нагляду дорослих;
- 14% потерпілих зовсім не вміють плавати;
- близько 3% потерпають у воді під час надання допомоги потопуючим.

На жаль, не можна відповісти на питання про те, скільки людей були свідками різних нещасних випадків, але, щиро бажаючи допомогти тим, що зазнали лиха, не можуть це зробити з двох основних причини:

- вони не вміють плавати;
- вони не знають основних правил надання допомоги потопуючому.

В Україні охорона життя людей на воді покладена на Міністерство з надзвичайних ситуацій, виконавчі комітети Рад депутатів трудящих. Зокрема, у нашій республіці це здійснюють Міністерство комунального господарства, виконкоми обласних, Київської та Севастопольської місцевих Рад депутатів трудящих і Товариство рятування на водах. У місцях великого скупчення людей створено рятувальні станції та пости, їх укомплектовано представниками мужньої професії - рятувальниками та медичними працівниками, що мають у своєму розпорядженні катери, шлюпки, водолазну й медичну апаратуру, рятувальне знаряддя та інвентар. І все ж, незважаючи на розгалужену сітку

рятувальної служби, повністю запобігти нещасним випадкам на воді досить складно - занадто багато непередбачених факторів виникає в кожному конкретному випадку, не кажучи вже про те, що розташувати рятувальні станції чи пости вздовж усього узбережжя чисельних водоймищ просто немає змоги. Тому кожна людина повинна вміти надати допомогу потопуючому та своєчасно вжити всіх заходів, щоб зберегти життя потерпілого.

Причини смерті на воді. Існує декілька можливих причин смерті людини, що потерпає на воді.

Перша. Від раптової рефлекторної зупинки дихання та, як наслідок, і серцевої діяльності. Причиною цього може бути:

- попадання холодної води на слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, що може спричинити судому гортані, зупинку дихання та роботи серця;
- переляк;
- раптове охолодження перегрітого на сонці тіла.

За таких умов легені потерпілого вільні від води внаслідок попередньої судоми голосової щілини, а його шкіра має мертво-блідий або білий колір.

Друга. Виникає в результаті втоми потопуючого, його безладних тривалих рухів у воді. За таких умов внаслідок тривалої затримки дихання втрачається свідомість, а в результаті судомного дихання легені заповнюються водою. Агонія триває 4-5 хвилин. Шкіра та слизові оболонки потерпілого яскраво синюшні, особливо цим виділяються вуха, кінцівки пальців та губи. Обличчя одутле, а з рота виділяється велика кількість піни з домішками крові.

Третя. Виникає при втраті свідомості чи при алкогольному сп'янінні. Потопуючий не бореться за життя й зразу занурюється під воду. Поверхове дихання продовжується аж до агонії. Серцева діяльність згасає повільно і припиняється через 5-7 хвилин після занурення та співпадає з зупинкою дихання. Зовнішній вигляд потерпілого відповідає попереднім характеристикам.

У більшості випадків смерть при потоптанні настає в результаті припинення постачання до організму кисню. Найбільш чутливим до кисневого голоду, як відомо, є головний мозок. Ось чому через 1-2 хвилини затримки дихання відбувається втрата свідомості. Але це не значить, що настала смерть, адже в організмі ще є певні запаси кисню, які можуть підтримувати декілька хвилин мінімальну життєдіяльність тканин.

Період з моменту зупинки серцевої діяльності до настання незворотних змін у центральній нервовій системі називається клінічною смертю. У цей період ще можна повернути життя через відновлення дихальної та серцевої функцій. На це й розраховані всі заходи зі спасіння потопуючого. Таким чином, слід боротися за життя потерпілого десь до 15 хвилин, після чого відбуваються незворотні зміни в організмі, що приводить до біологічної смерті.

Способи рятування. Якщо ви стали свідками нещасного випадку або побачили людину, що потрапила в скрутне становище, передусім швидко оцініть обстановку:

- свої можливості плавця та рятувальника;
- варіанти сповіщення про лихо на воді та виклику рятувальників і медпрацівників;

- віддаленість потопуючого од берега;
 - наявність рятувальних та допоміжних чи підручних засобів (човен, рятувальний круг, колода, дошка, м'яч, надувний матрац тощо);
 - погодні умови (сила вітру, освітленість, туман, температура води тощо).
- Залежно від обставин, за яких стається лихо на воді, обирається і спосіб рятувальних заходів:

1. Коли потопуючий перебуває у воді зовсім близько від берега - на відстані 1-3 м, цілком достатньо буде простягнути йому руку, палицю, вудку, багор або ж кинути кінець пояса, шарфа чи мотузки.

2. Коли потерпілий знаходиться на відстані 3-15 м од берега, йому кидають який-небудь плаваючий предмет, захопившись за який він може утриматися на поверхні води. Такими предметами можуть бути рятувальні круги, жилети, нагрудники, пояси, рятувальні кулі Сусллова, надувні матраци, автомобільні камери, м'яч тощо.

3. Коли людина зазнає лиха на відстані понад 15 м, кинути на таку відстань жилет або рятувальний круг важко. У таких випадках використовують металеві рятувальні прилади, наприклад прилад Александра та рятувальні кулі Сусллова (рис.1). Металевий прилад можна зробити й самому. Для цього до одного кінця міцного тонкого шнура треба приладнати поплавці, наприклад порожню флягу, що триматимуть його на поверхні.

Рис. 1. Рятувальні кулі Сусллова

4. Якщо підручних засобів немає або потопуючий перебуває на значній відстані від берега, допомогу здійснюють з човна, катера або вправ.

Рятування з човна. Звичайні човни (не рятувальні) на воді дуже нестійкі, тому до потопуючої людини наближаються кормою:

- якщо потерпілий може триматися рукою за корму човна, відстань порівняно мала й вода спокійна і тепла, його транспортують до берега;

- у випадках, коли людина не може сама триматися за корму, руки зведені судомою або втрачена свідомість, її втягують у човен і везуть до берега для продовження рятувальних заходів;

- якщо рятувальників кілька, один з них стрибає у воду й, підштовхуючи потерпілого, допомагає витягнути його з води.

- коли рятувальники самі не спроможні втягнути потерпілого в човен, його обв'язують пооді руки мотузкою і повертають спиною до човна (під час транспортування його голова повинна бути над водою);

- якщо потопуючий утратив свідомість, його втягують у човен і негайно роблять штучне дихання та непрямий масаж серця і якомога швидше транспортують до берега чи того місця, де потерпілому нададуть необхідну кваліфіковану допомогу.

Рятування вправ. У тих випадках, коли немає човна або неможливо застосувати рятувальні прилади через сильний вітер, хвилі, швидку течію, а

також, коли потопуючий втратив здатність реагувати на предмети, що йому кидають, допомогу здійснюють вплавав.

Рятівник – повинен добре плавати й діяти спокійно, впевнено, рішуче й швидко. Його дії умовно поділяють, на такі етапи:

- вхід у воду;
- підпливання до потерпілого;
- пошуки потопуючого під водою;
- звільнення від захватів потопуючого;
- підтримування на поверхні води;
- транспортування до берега;
- застосування різних заходів для рятування життя, надання першої долікарської допомоги.

Вхід у воду. Входять у воду там, звідки можна якнайшвидше дістатися до потопуючого. Підбігши до води, швидко роздягніться, тримаючи потопуючого в полі зору. Перш ніж увійти у воду, зафіксуйте для себе на березі та на воді орієнтири (бакени, навігаційні знаки) - це допоможе вам у пошуках потопуючого, якщо він зникне під водою. При сильній течії у воду входять вище того місця, де тоне людина. У незнайомому місці у воду саме входять, а не пірнають. Якщо берег крутий, стрибайте ногами вниз, тримаючи їх у повітрі напівзігнутими.

Найскладніше рятувати потопуючого під час штормового прибою. Дочекавшись, поки не буде великих валів, слід вбігти у воду, намагаючись якнайшвидше досягти глибини, де вже можна пересуватися вплавав. При цьому стежте за гребенями набігаючих хвиль. На пологіх гребенях можна спливати. Але якщо вони утворюють завихрення, треба швидко кинутися до хвилі, не вагаючись пірнути й проплисти під нею, щоб не потрапити під гребінь падаючої води.

Підпливання до потопуючого. Перш ніж підпливати до потопуючого, рятівникові слід пам'ятати, що потерпілий перебуває у шоковому стані і не контролює своїх дій, що, як правило, несе небезпеку для обох! Він може:

- захопити рятівника „мертвою хваткою" за будь-яку частину тіла;
- травмувати рятівника своїми безладними рухами руками, ногами чи головою.

Коли рятівник опинився у воді й почав плисти до потопуючого, може статися, що через високі хвилі чи сонце, що світитиме прямо в очі, він не зможе його бачити. У такому разі йому стануть у нагоді орієнтири, зафіксовані заздалегідь. Підпливши до потопуючого, який знаходиться на поверхні води і у свідомості, впевненим владним голосом йому сповіщають, що його рятують і щоб він не заважав своїми діями. Тільки після того як рятувальник пересвідчився, що потопуючий усе зрозумів, можна продовжувати свої дії. Якщо потопуючий перебуває на поверхні води, рятівник повинен якнайшвидше визначити його стан. Він до потерпілого простягає руку так, щоб той своєю однойменною рукою міг захопитися за його кисть, зап'ястя або передпліччя. Вже по тому, як він реагує, можна визначити його стан. Якщо він

тримає вас за руку й не робить спроб захопити другою рукою, не підтягує вас до себе, а голову тримає над поверхнею води - можна бути певним, що людина повністю контролює всі свої дії.

Якщо цього зробити не вдалося, слід до потерпілого наблизитися ззаду, це допоможе уникнути його захватів. Можна ще, наблизившись до потерпілого на 2-3 м, пірнути під нього і, взявши за талію, розвернути спиною до себе. Випливши на поверхню, транспортують потерпілого до берега.

Пошуки потерпілого під водою. Іноді обставини складаються так, що потерпілий, вкрай знесилений, йде під воду. Виникає необхідність вести пошуки. Насамперед, слід швидко знайти місце, де зник потерпілий. При цьому орієнтуватися на розповіді свідків та на власні орієнтири. Визначається приблизно місце, де й розпочинаються пошуки. Слід брати до уваги силу течії (якщо вона сильна, треба входити у воду вище).

Пірнають у воду головою вниз і обов'язково з розкритими очима. Досягнувши дна, починають пошуки потонулого в обраному секторі, поступово збільшуючи коло пошуку. У прозорій воді шукати значно легше, тому, діставшись дна, не треба скаламучувати пісок та мул. У каламутній воді шукають навпомацки. Біля самого дна плывуть з малою швидкістю. Можна користуватися маскою та ластами. Люди, що лишилися на березі, повинні докласти всіх зусиль, щоб вчасно організувати допомогу, телефонувати на рятувальну станцію, розшукати будь-який човен та підручні засоби.

Виявивши потонулого, у першу чергу звертають увагу на положення його тіла. Якщо він лежить на дні обличчям догори, найкраще підплисти до нього з боку голови, взяти його під пахви, енергійно відштовхнутися і вийти на поверхню води. Якщо потонулий лежить обличчям до дна, слід наблизитися до нього з боку ніг (рис. 2).

Рис. 2. Доставання потонулого з дна водойми

Звільнення від захватів (рис. 3). Коли надається допомога потопаючому, слід пам'ятати, що головне спочатку заспокоїти вкрай знесилену людину і вселити в неї почуття певності у сили рятувальника. У критичних ситуаціях потерпілі поведуться у воді по-різному. Ті з них, хто боровся за своє життя, свідомо контролював свої дії, побачивши людину, яка прийшла їм на допомогу, заспокоюються, повністю довіряючись їй. А буває навпаки. Охоплений панічним страхом, втративши самовладання, потерпілий гарячково намагається схопити свого рятувальника, підтягнутися до нього, залізти на нього зверху.

Це, безумовно, сковує дії рятувальника, заважає йому ефективно надавати допомогу й створює небезпечну ситуацію. Але якщо все ж така ситуація виникла, у такому разі застосовують звільнення від захватів.

Існує ряд спеціальних прийомів, за допомогою яких рятувальник може звільнитися від захватів потопаючого. Але навіть не володіючи ними, завжди

можна звільнитися, набравши більше повітря до легень і занурившись у глибину. За таких обставин потерпілий відпускає рятівника і намагається вийти самостійно на поверхню.

При звільненні від будь-якого захвату потопуючого слід пам'ятати, що для запобігання повторних подібних дій необхідно зразу ж занурюватися під воду і випірнати збоку спини потерпілого!

Рис. 3. Способи звільнення від захватів потопуючого

Звільнення від захватів за руки.

Захват за передпліччя або кисті. Вивільняються різким рухом рук рятівника в бік великих пальців рук потопуючого.

Захват спереду чи ззаду однієї або двох рук. Звільняються, впираючись ногами в груди потерпілого й м'яко, але сильно відштовхуючись від нього.

Захват двома руками за передпліччя однієї руки. Звільняються двома способами:

- вільною рукою береться кулак захопленої руки й здійснюється різкий ривок у бік великого пальця потопуючого.

- вільною рукою береться великий палець однієї руки потерпілого, розгинається і відводиться рука вбік, а захопленою рукою здійснюється різкий ривок у бік великого пальця руки потопуючого.

Звільнення від захватів тулуба.

Захват спереду по під руки. Звільняються впиранням двома руками в підборіддя потопуючого і відштовхуванням його від себе.

Захват за тулуб ззаду. Звільняються, взявши руками за великі пальці однойменних рук і різким рухом назовні, розвівши їх у боки.

Захват тулуба разом з руками спереду чи ззаду. Звільняються, рвучко розвівши лікті в боки.

Звільнення від захватів за шию.

Захват за шию спереду. Звільняються такими способами:

- притулившись головою до грудей потопуючого, впираються долонями знизу в його лікті й відштовхуються догори;

- впираються долонями в підборіддя потопуючого, відштовхуються від нього;

- при відсутності можливості впертися руками в підборіддя потерпілого, надавлюють йому на обличчя або, захопивши голову ззаду за волосся, відтягують її від себе і продовжують дії, як у попередньому способі.

Захват ззаду за шию. Існують такі способи звільнення від таких захватів:

- беруть великі (або інші) пальці рук потопуючого і, одгинаючи їх, розводять руки в боки - догори;

- беруть кисть руки, якою зовні утримує потопуючий рятувальника (його

ліва береться правою і навпаки), а іншою долонею впираються знизу під лікоть цієї ж руки потерпілого. Відводячи кисті від шиї, різко відштовхують лікоть догори і одночасно пірнають під воду. Піднявши руку потопуючого над своєю головою, відкидаються назад під цією рукою, тягнучи її донизу й впливають за його спиною, тримаючи руку за кисть.

Звільнення від захватів за волосся.

Захват за волосся однією рукою. Кисть потопуючого притискається до своєї голови й, занурюючись під воду, рятувальник своєю іншою рукою береться за великий палець руки потерпілого і відводить його вбік. Утримуючи однією рукою кисть потерпілого, пірнають під нею та впливають за спиною потопуючого.

Захват за волосся двома руками.

Рятувальник свої долоні кладе на руки потопуючого, захоплює великі пальці його рук, розводить їх у боки й, занурюючись під воду, відводить свою голову від потопуючого. Звільнившись від захвату, рятувальник відпускає руку потерпілого й впливає за його спиною.

Звільнення від захватів за ноги.

Рятувальник бере потерпілого за чоло та підборіддя й енергійно, але обережно повертає голову вбік, поки той не відпустить ніг.

За умов, коли потопуючий здійснює захват за гомілку чи ступню однієї ноги, заходів по звільненню не проводять, а за допомогою роботи однієї ноги та рук транспортують його до берега, контролюючи положення голови потерпілого над поверхнею води.

Способи транспортування потерпілого. Після всіх здійснених попередніх дій перед рятувальником стоїть завдання транспортування потерпілого до берега, про що він повинен пам'ятати, розраховуючи свої сили. Існує багато різних способів транспортування потерпілого, які можуть виникнути навіть ситуативно, безпосередньо в процесі виконання рятувальних заходів, але першою і найголовнішою умовою є те, щоб потопуючий перебував у положенні на спині, а голова була над поверхнею води.

Найпоширеніші способи транспортування потерпілого на воді (рис. 4):

1. Рятувальник, підтримуючи потерпілого двома руками за підборіддя або під пахви, пливе на спині, працюючи ногами як при брасі чи кролем. Можна чергувати способи роботи ногами.

2. Рятувальник просовує одну руку ззаду під однойменною рукою потопуючого, бере пальцями за нижню щелепу, а сам, перекинувшись на бік обличчям до нього, гребе під водою вільною рукою, ногами працює, як при плаванні на боці.

Рис. 4. Способи транспортування потопуючого

3. Рятівник зверху просовує руку за спину потопуючого між його однойменним плечем і тілом і захоплює його іншу руку за лікоть. У такий спосіб обидві руки потопуючого втримуються однією рукою рятівника, який, перевернувшись на бік, транспортує потерпілого, застосовуючи спосіб плавання, як і в попередньому прикладі.

4. Однією рукою рятівник бере потерпілого за волосся й пливе з ним способом на боці, на спині, кролем чи брасом, допомагаючи собі вільною рукою.

5. Рятівник однією рукою утримує потерпілого зверху або знизу за плече (лівою рукою - за ліве й навпаки) або за плечовий суглоб, а сам пливе на боці брасом або кролем.

6. Рятівник утримує рукою потерпілого зверху чи знизу за плече різнойменної руки біля плечового суглоба. Під час транспортування рятівник пливе на спині кролем або брасом, а вільною рукою гребє під водою або проносить її над водою.

Набагато легше транспортувати потерпілого, коли це здійснюють кілька людей. Удвох, наприклад, це можна зробити таким способом: рятівники плывуть на спині або на боці (обличчям до потерпілого), підтримуючи його за плечі, під пахви, вільні руки гребуть під водою, а ноги виконують рухи брасом або як при плаванні на боці.

Досить часто застосовують такий спосіб, коли один рятівник пливе попереду знесилоного плавця, а другий - ззаду. Потерпілий спирається руками на плечі рятівника, що пливе попереду, а ногами на плечі того, що пливе ззаду.

Коли ви допомагаєте вдвох і людина, хоч і дуже знесилена, але перебуває в повній свідомості і не втрачає контролю за своїми діями, розташуйтеся поряд з потерпілим і плывіть брасом, а останній нехай спирається руками на ваші плечі (рис. 5).

Досить складно транспортувати потерпілого під час шторму. Тому всі, хто в цей час перебуває на березі, повинні зробити все, щоб знайти човна або інше судно, на якому можна було б допомогти потерпілому та його рятівникові. Рятівник, побачивши, що йому готуються допомогти, повинен, утримуючи потерпілого, чекати прибуття човна або катера.

При відсутності судна кидайте у воду мотузку з яскравим поплавцем на кінці, наприклад рятувальний прилад Александра. Кілька чоловік повинні ввійти у воду, щоб допомогти рятівникові винести потерпілого на берег.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 7 студенти мають **знати**:

- Основи техніки прикладного плавання.
- Основні правила надання допомоги потопуючому.
- Способи рятування потопуючого.
- Способи транспортування.

вміти:

- Звільнення від захватів.
- Транспортувати потерпілого.

Контрольні питання

1. Які способи рятування потопаючого ви знаєте?
2. Як правильно підплисти до потопаючого?
3. Як треба пірнати у воду?
4. Як треба звільнитися від захватів?
5. Які способи транспортування ви знаєте?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрейший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.

10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
13. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
14. Макаренко Л.П. Подготовка юних пловцов. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
15. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
16. Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
17. Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
18. Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
19. Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
22. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

23. Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
24. Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
25. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
26. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.