**Правила самосохранения и спасения утопающего**

 Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действие спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь «легким испугом». Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освобождаться от «мертвых» захватов.

 В России известна пословица, что «утопающий хватается за соломинку». А вот в некоторых других странах говорят жестче: «Утопающий ухватится и за бритву». Велика опасность, что тонущий, в ужасе ухватившись за спасателя, утащит его за собой на дно. Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя!

 Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

***Ваши действия.***

 Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

 Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

 Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

 Если судороги очень сильные, и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

 В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

 Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

 Длительное плавание может вызвать усталость. Ваши действия.

 Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.

 Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

 Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

 ***Если вас подхватило сильное течение.***

Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

 Если вы внезапно упали в воду, вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия.

 ***Как помочь самому себе?***

 Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

 Попытайтесь нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

 Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

 Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.

 Добирайтесь вплавь к ближайшему берегу, плывя по течению по диагонали.

 ***Если вы оказались в воде, не умея плавать.***

 В этом случае постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

 Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

 Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

 ***Плавание в шторм.***

 Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы всё же оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу.

 Если вы заплыли далеко от берега.

 Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.

 С приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше.

 Как только волна уйдет, расслабляйтесь и ждите следующую. Для продвижения вперед используйте также технику "скольжения по волнам". Оно состоит в следующем.

 Следите через плечо за приближением очередной волны.

 Когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите голову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя.

 Добравшись таким образом до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас.

 Оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

 ***Если вы плаваете возле берега.***

 Обратите внимание, что волны здесь, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты. Преодолевайте их не сверху, а снизу.

 Ныряйте навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

 ***Если вы оказались вдали от берега во время прилива.***

 Прогуливаясь по морскому побережью в часы отлива, вы можете забрести в пещеру, прибрежный грот или бухточку и не успеете выбраться до начала прилива.

 Ваши действия.

 Заберитесь повыше на камни, чтобы даже при максимальном подъеме вода не доставала вас.

 Постарайтесь привлечь к себе внимание людей криками, взмахами рук.

 Не спускайтесь вниз, пока не прибудут спасатели или не закончится прилив и вода спадет.

 ***Помощь утопающему .***

 Как узнать, что человек тонет?

 Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

 Ваши действия.

 Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.

 Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.

 Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас.

 Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.

 Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

 Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. При сильных волнах обхватите тонущего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

 ***Меры предосторожности при спасении утопающего.***

 В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует сбросить только обувь и вытащить всё из карманов.

 Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные

 ***приемы освобождения***:

 Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

 Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

 Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

 В крайнем случае, погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

 Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

 ***Пребывание в холодной воде.***

 Погрузившись в холодную воду, неподготовленный человек попадает в шок. В первые секунды его дыхание непроизвольно становится гораздо более глубоким и частым, чем в нормальных условиях. Его пульс заметно учащается, а кровяное давление резко возрастает. Человек может пребывать в подобном состоянии от нескольких секунд до двух-трех минут, и именно в это время особенно велика опасность наглотаться воды и захлебнуться.

 Кроме того, следствием значительного увеличения поглощения кислорода является понижение содержания в крови двуокиси углерода, что часто приводит к судорогам.

 В холодной воде человеческое тело остывает очень быстро. Тепловой баланс нарушается в среднем уже при температуре воды около 20 градусов: иными словами, в таких условиях организм начинает отдавать больше тепла, чем успевает производить. Разумеется, этот дисбаланс тем больше, чем значительней разница температур между водой и телом.

 Реагируя на изменение условий окружающей среды, организм включает защитные механизмы, пытаясь сократить потери тепла и уберечь в первую очередь внутренние органы, наиболее важные с токи зрения жизнедеятельности.

 Происходит отток крови от внешних покровов, в результате чего мышцы начинают деревенеть, руки и ноги немеют, теряя подвижность, нарушается координация движений.

 В холодной воде заметно уменьшается и способность задерживать дыхание.

 Исходя из всего сказанного, становится ясно, что при отсутствии надлежащей подготовки следует избегать плавания в холодной воде. Однако может возникнуть ситуация, когда вам вольно или невольно придется пренебречь этим советом.

 В таких ситуациях постарайтесь следовать следующим правилам.

 Не погружайтесь в холодную воду сразу целиком. Гораздо целесообразнее заходить в нее постепенно, давая организму возможность привыкнуть к изменению температуры окружающей среды.

 Держите голову как можно выше над водой, по крайней мере в первые минуты, пока первоначальный шок не прошел до конца.

 Старайтесь по мере возможности контролировать дыхание.

 ***Утопление - смерть или терминальное состояние вследствие острого кислородного голодания мозга и других тканей, возникающего при заполнении дыхательных путей жидкостью; разновидность асфиксии.***

 Смерть при утоплении обычно наступает через 3-5 минут после прекращения дыхания и кровообращения. От типичного утопления отличают внезапную смерть в воде, наступившую от других причин (болезни сердца, травмы черепа, шейного отдела позвоночника и др.) Реанимация (от лат. "re-" - "обратно" и animatio "оживление") есть совокупность мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти, восстановлению функций жизненно важных органов, внезапно утраченных или нарушенных в результате несчастных случаев, заболеваний и осложнений.

 Первая помощь при утоплении эффективна только в период клинической смерти и оказывается на месте происшествия: удаляют жидкость из дыхательных путей, проводят искусственное дыхание, массаж сердца. После восстановления жизненных функций необходимо наблюдение врача, ибо возвращенные к жизни могут погибнуть, например, от отёка легких.

 В том случае, когда из воды извлекается уже "бездыханное тело" - пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, - значительно снижаются шансы на его спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, его вряд ли удастся вернуть к жизни.

 Хотя в каждом конкретном случае исход будет зависеть от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное - от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи. На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи с учетом типа утопления.