

# Плавания на боку, с элементами захвата утопающего

*Учитель физической культуры  
Романович Виталий Михайлович*

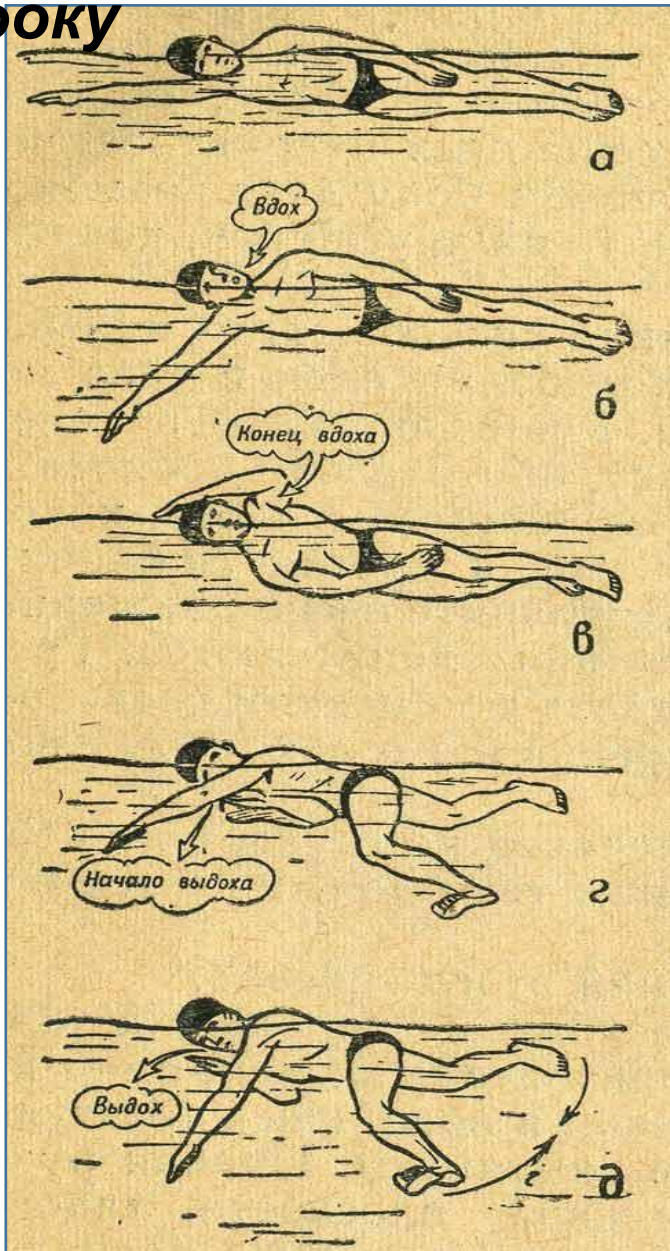
**Плавание на боку** утратило свое спортивное значение.

Мировые рекорды в этом способе плавания не фиксируются.

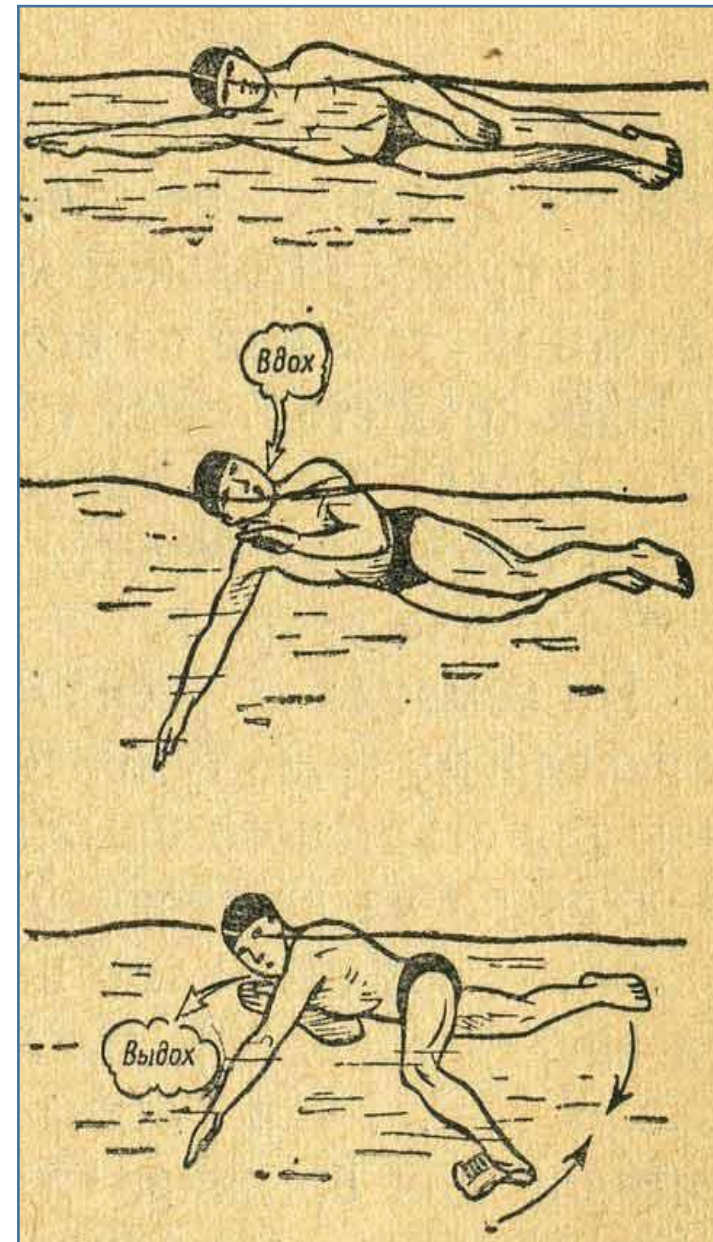
В программу международных соревнований этот способ не включается.

Однако этот **способ плавания** имеет большое прикладное значение: пользуясь им, пловец может проплыть огромное расстояние; этим способом удобно плыть в одежде, оказывать помощь тонущему.

# Техника плавания на боку



# Техника плавания на боку без выноса руки





# Правила поведения на воде



В солнечную погоду  
всегда надевай  
головной убор



Купайся только там,  
где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать,  
пользуйся надувниками  
или надувным кругом



Не ныряй и не плавай  
в неизведанных местах  
в грязной или  
холодной воде



Не балуйся в воде,  
не дерись и не мешай плавать  
другим



Не пей из водоёмов





ВОСВОД представляет:

# ПРИЕМЫ СПАСАНИЯ НА ВОДЕ



## ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ



ЕСЛИ ЛОДКА ПЕРЕВЕРНУЛАСЬ - НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ НЕЕ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!

## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ ТОНУЩЕГО СО ДНА, КАК МИНИМУМ 10 МИНУТ СО ВРЕМЕНИ ПОГРУЖЕНИЯ.



## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ "ИЗО РТА В РОТ"

Если у пострадавшего отсутствует дыхание, немедленно приступают к искусственному дыханию.  
1. Положите пострадавшего спиной на твердую ровную поверхность так, чтобы его голова оказалась запрокинутой назад (иначе при выполнении искусственного дыхания воздух попадет не в легкие, а в желудок).  
2. Рот и нос пострадавшего закройте платком или салфеткой.



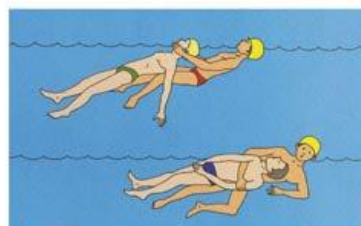
## ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!

## ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО

НЕ ДАВАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ВОЗМОЖНОСТИ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ГОЛОВА ПОСТРАДАВШЕГО ПОСТОЯННО НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.

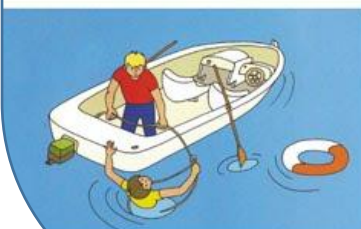


## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ "ИЗО РТА В НОС"

3. Сделайте один-два глубоких вдоха и выдоха, а затем, вдохнув воздух, плотно прижмите губы к полуоткрытому рту пострадавшего, и, сжав пальцами его ноздри, энергично выдохните воздух, как бы вдувая его. Такие вдувания повторяют ритмично, в минуту 16-18 раз.  
При выполнении искусственного дыхания способом "изо рта в нос" воздух пострадавшему вдувают через нос, при этом закрывают его рот.



## ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ



ДЛЯ СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩЕГО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Пострадавшего кладут животом (нижним краем грудной клетки) на колено. Голова должна быть ниже туловища. Затем нужно очистить ротовую полость пострадавшего от ила, песка и грязи. Для этого нужно обернуть палец платком или тканью и аккуратно протереть рот пострадавшего. После этого начинают энергично надавливать на корпус человека, как бы выжимая воздух из дыхательных путей и желудка.



## НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

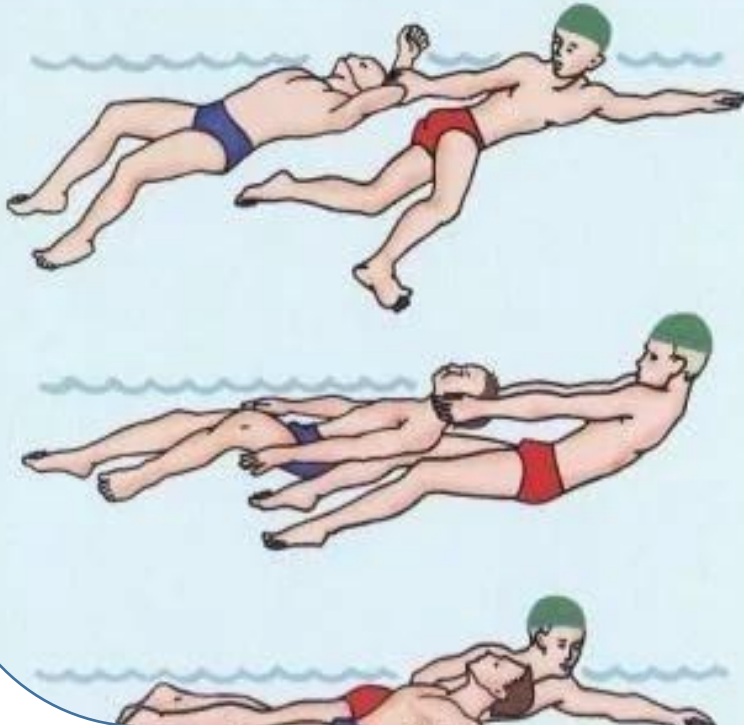
В случае остановки сердечной деятельности приемы искусственного дыхания сочетают с непрямой массаж сердца.  
1. Положите пострадавшего на спину.  
2. Встаньте слева от пострадавшего, положите кисти рук одну на другую, прижимая основание ладони к нижней части груди пострадавшего.  
3. Энергичными, сильными толчками прямых рук, надавливайте на грудную клетку пострадавшего сверху вниз, убирая руки после каждого надавливания. В минуту нужно сделать 60 надавливаний.  
Если помощь пострадавшему оказывают два человека, то один из них делает искусственное дыхание, а другой - массаж сердца. При этом их действия должны быть согласованы. После каждых 5 движений массажа сердца с интервалом в 1 секунду делают одно вдувание в легкие.



# ПРИ УТОПЛЕНИИ

## Способы транспортировки утопающего

Чтобы утопающий не смог сковать действия спасателя, подплывать к нему нужно сзади. При транспортировке пострадавшего важно, чтобы его рот находился над водой и он мог бы дышать



## Порядок действий после извлечения пострадавшего из воды



С пострадавшего снять мокрую одежду. Если он в сознании, то тело растереть сухой тряпкой, переодеть его в сухую одежду, дать ему горячее питье (крепкий чай).

Если пострадавший без сознания, то очистить ему рот от ила и песка. Затем положить его на свое согнутое колено