

Плавание на боку, с элементами захвата утопающего

*Учителя физической культуры
Ломакин Евгений Владимирович
Романович Виталий Михайлович*

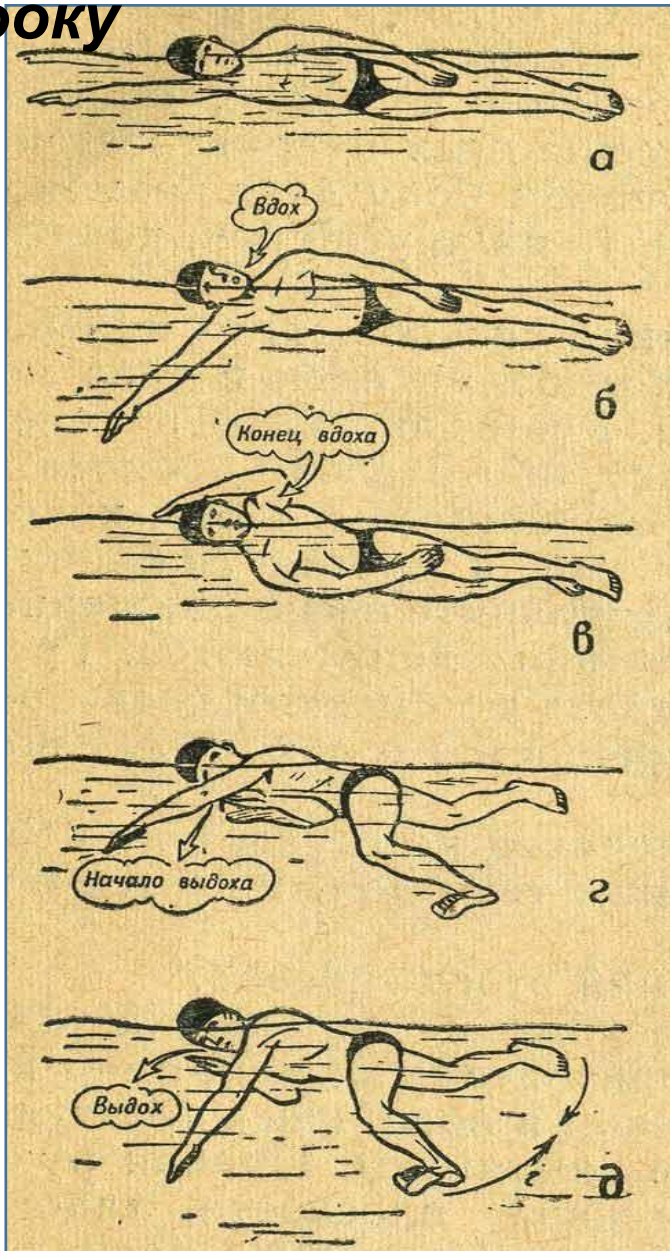
Плавание на боку утратило свое спортивное значение.

Мировые рекорды в этом способе плавания не фиксируются.

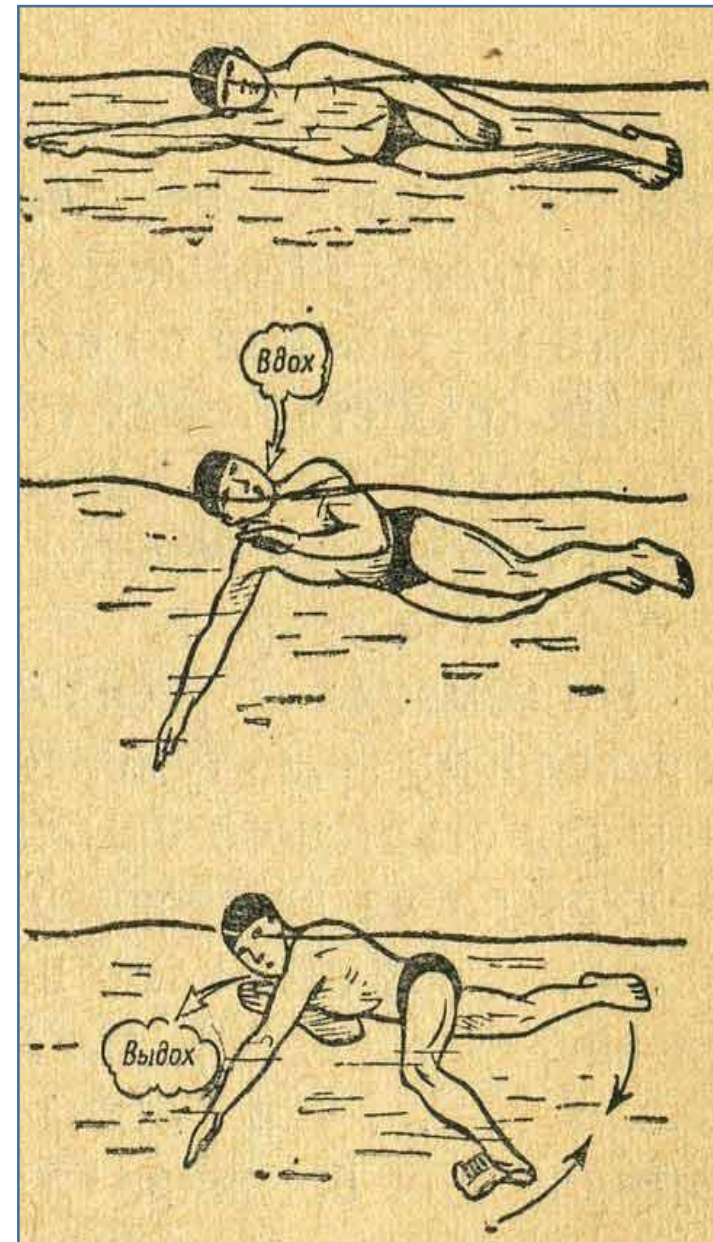
В программу международных соревнований этот способ не включается.

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.



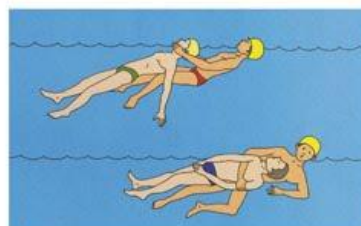
ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ



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

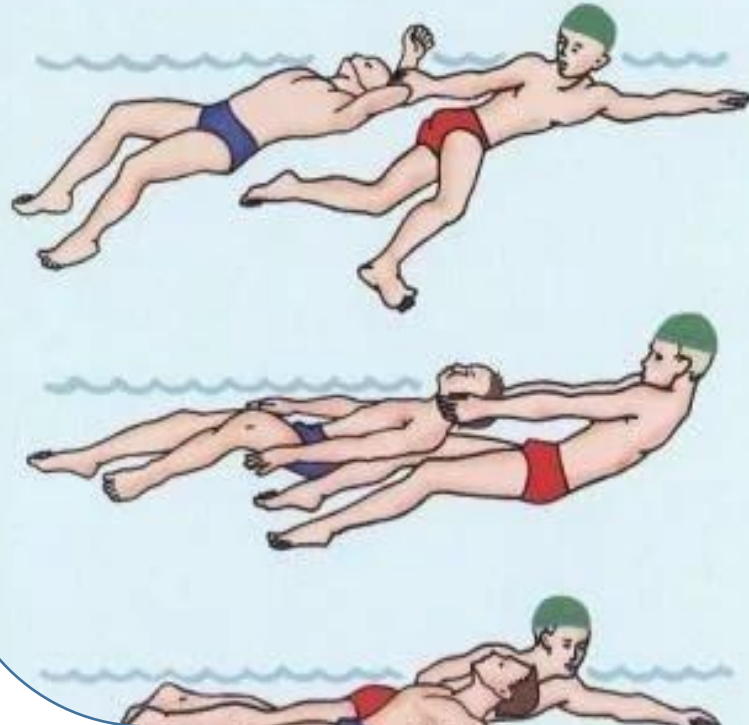
В случае остановки сердечной деятельности приемы искусственного дыхания сочетают с непрямой массаж сердца.
1. Положите пострадавшего на спину.
2. Встаньте слева от пострадавшего, положите кисти рук одну на другую, прижимая основание ладони к нижней части груди пострадавшего.
3. Энергичными, сильными 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