

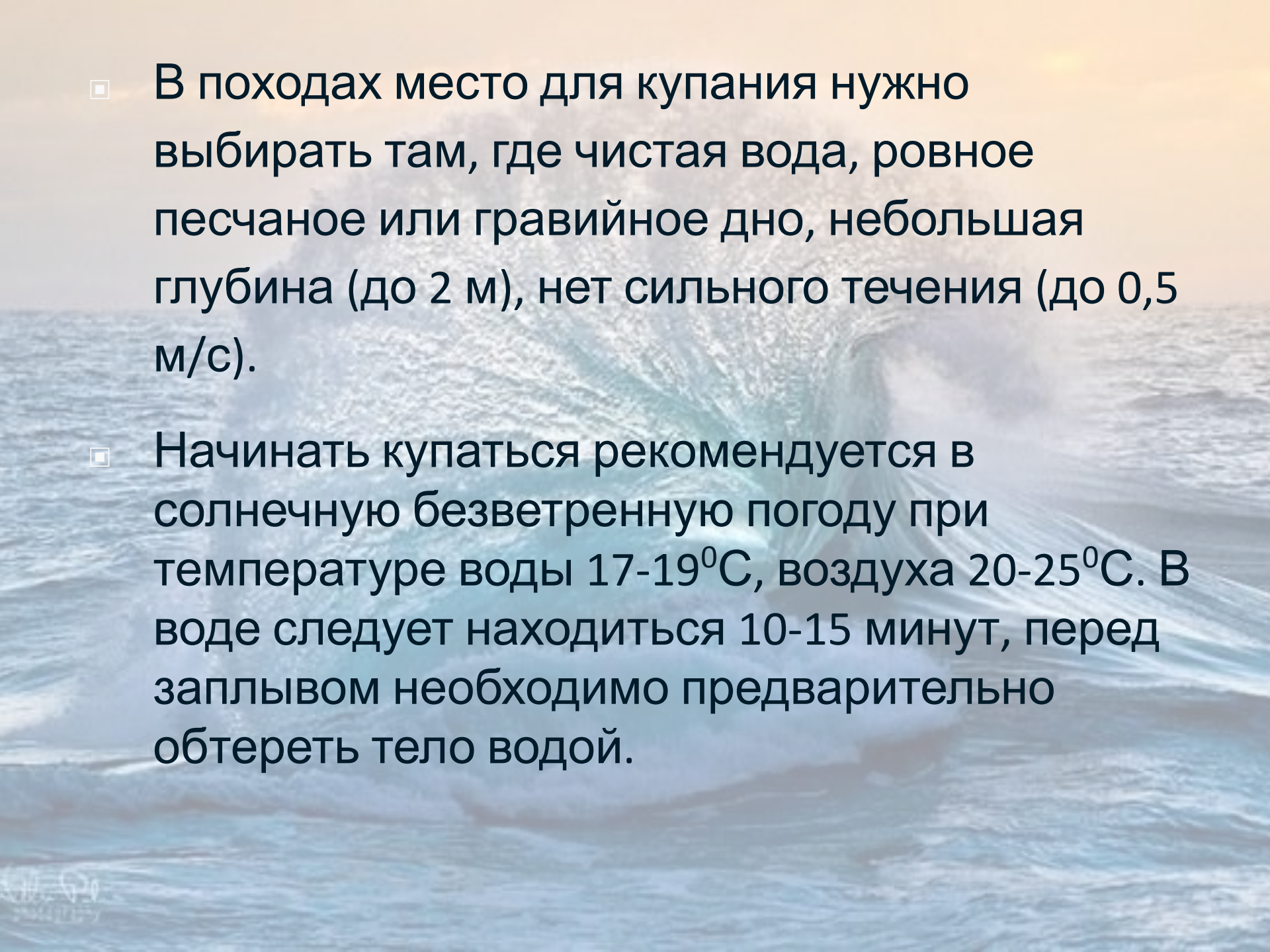


ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

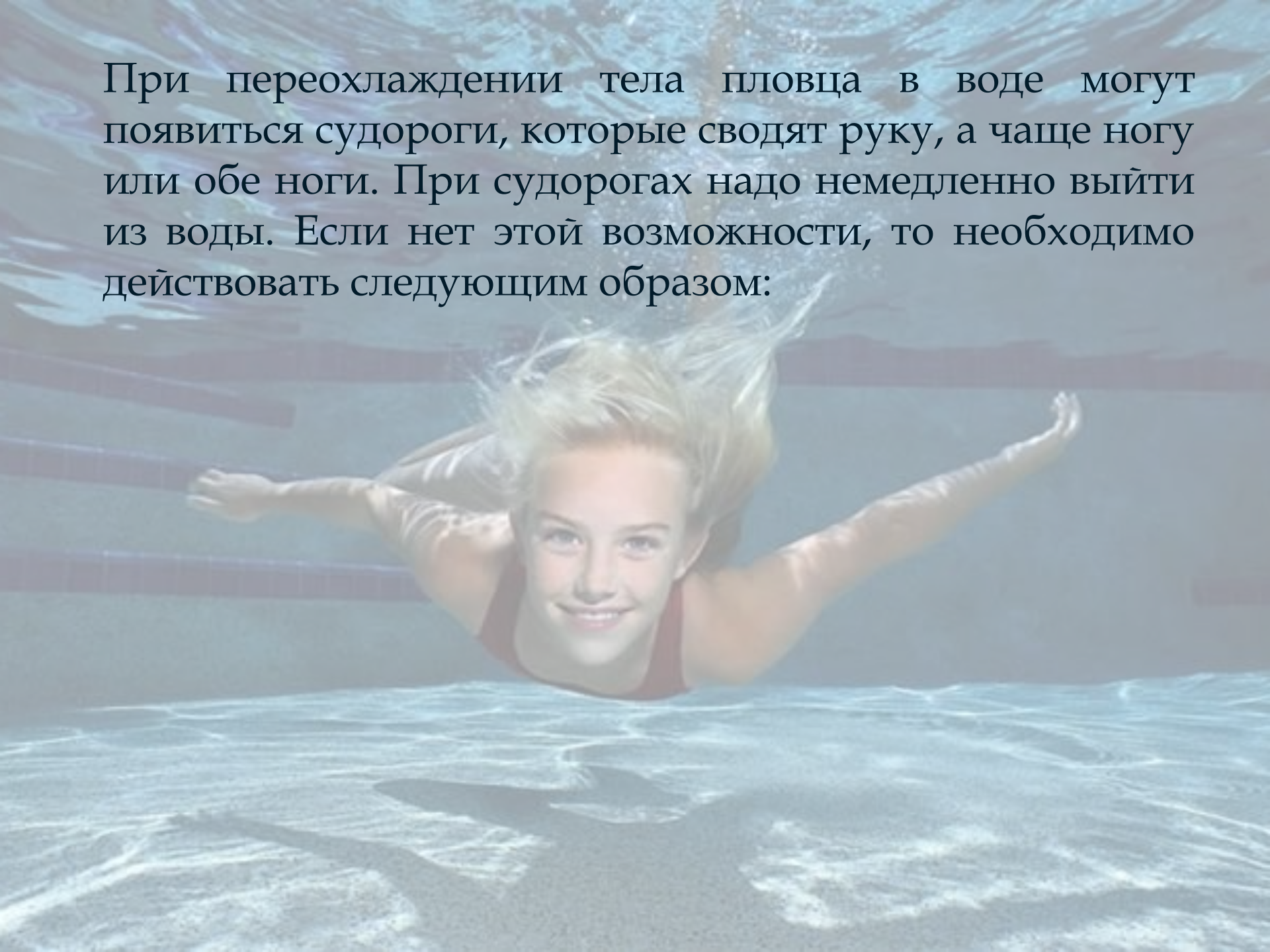
Анфиногенова Д. Е. 173 гр.

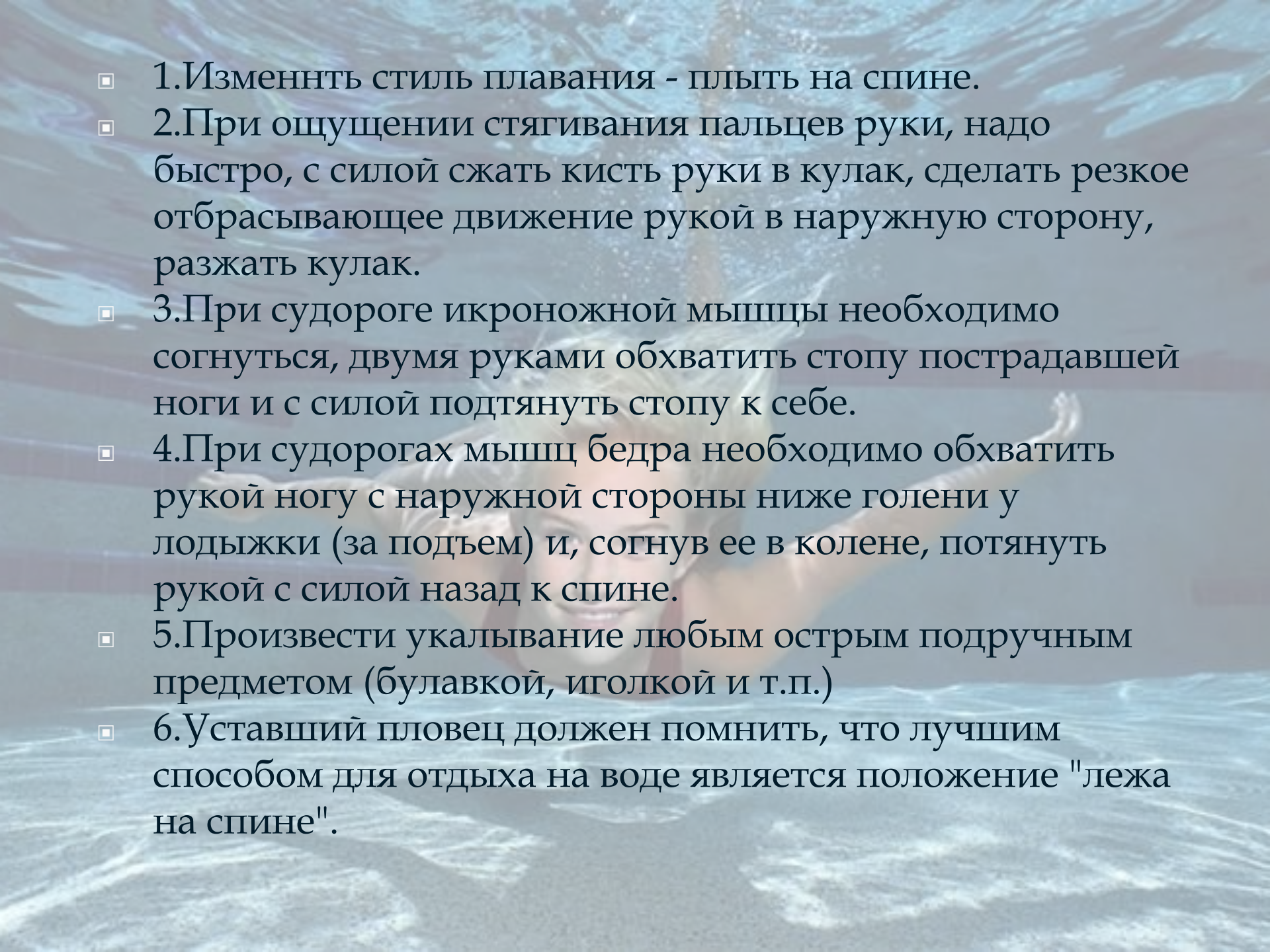
Введение

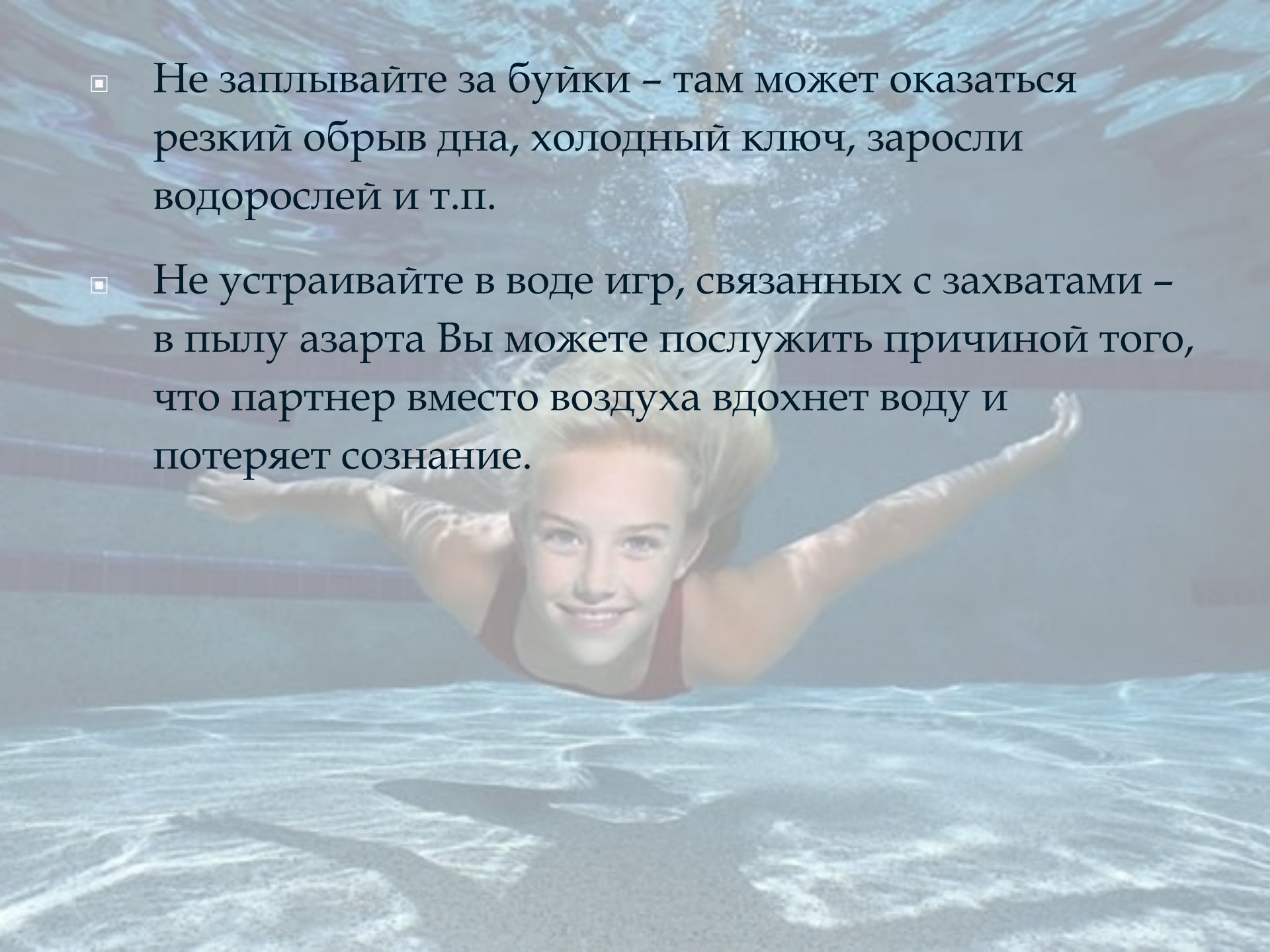
- Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
- Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях;

- 
- 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:

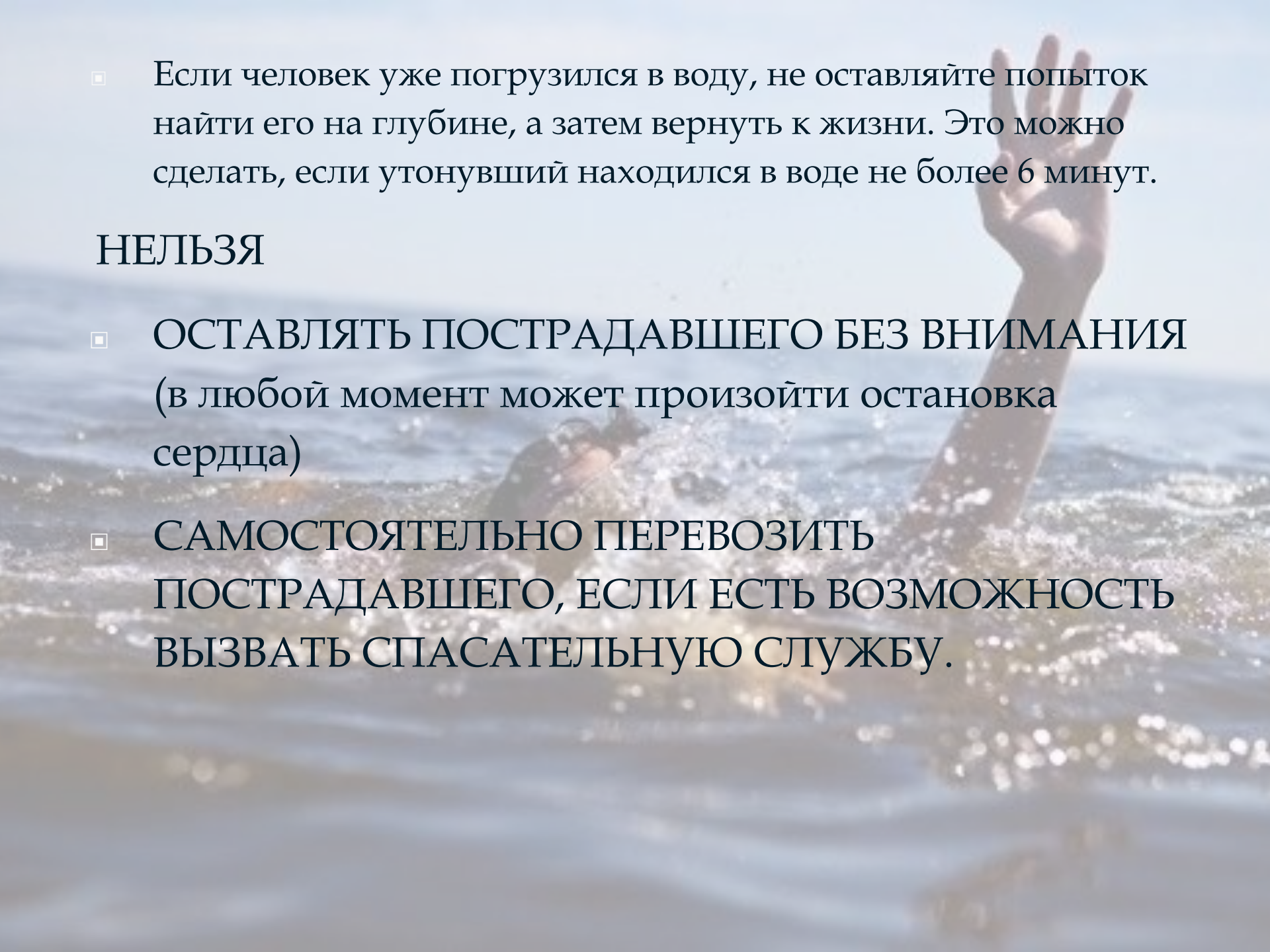


- 
- ▣ 1.Изменить стиль плавания - плыть на спине.
 - ▣ 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
 - ▣ 3.При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить 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".

- 
- A smiling woman with blonde hair is swimming underwater in a pool. She is wearing a dark red swimsuit and has her arms extended outwards. The water is clear and blue, with some ripples visible. The background shows the edge of the pool and some tiles.
- 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”.

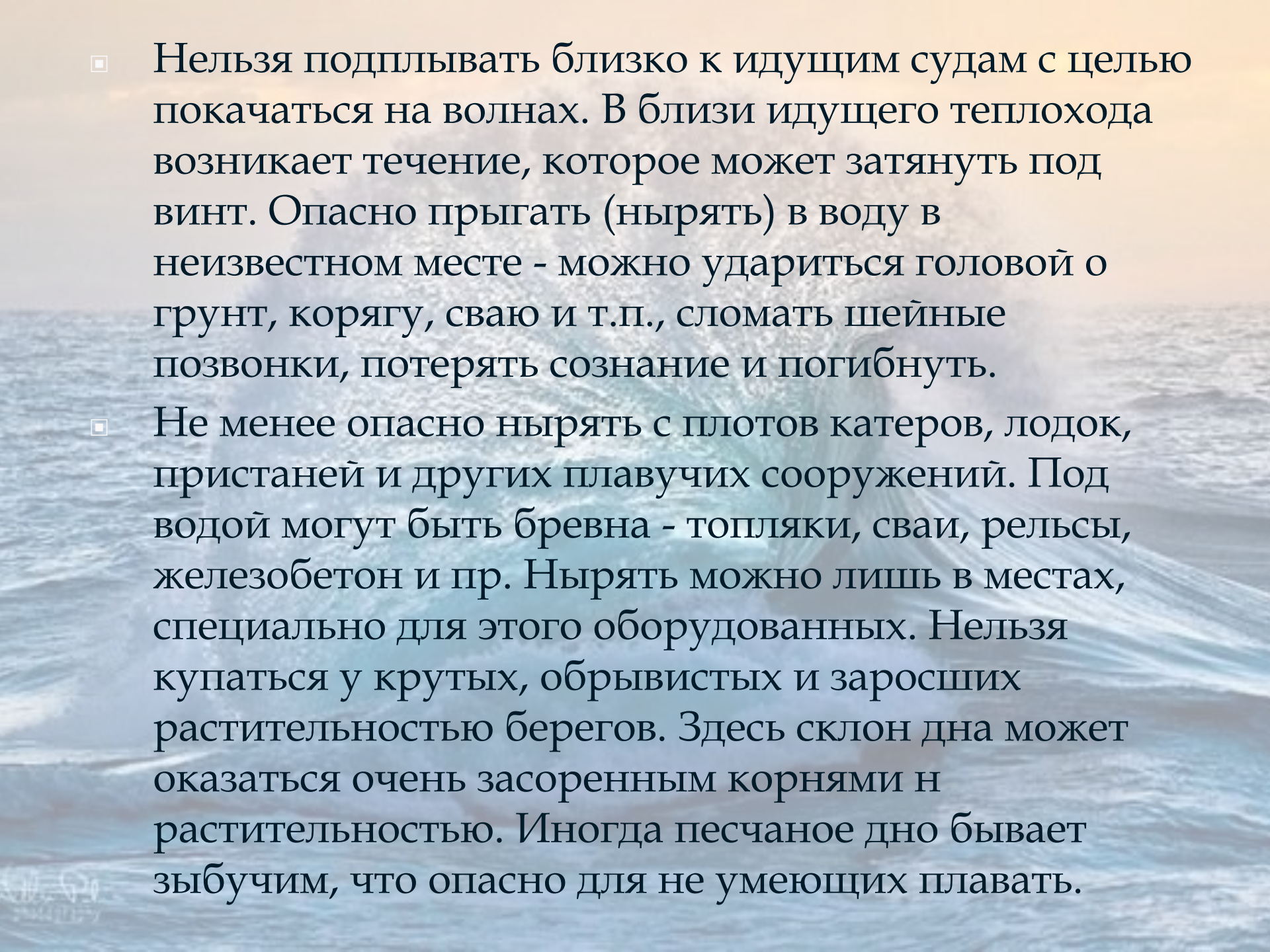
- 
- A background image showing a person in the water, struggling, with one arm raised high above the surface. The water is blue and splashing around the person's head and arm.
- Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, 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.

- Попад 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. В близи 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.

Ныряние

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

Выделяют 2 вида ныряния:

- ныряние в длину. Передвижение происходит на глубине 1-2 метров в горизонтальном положении.
- ныряние в глубину. Пловец погружается в вертикальном положении на глубину до 6 метров
- Иногда эти два вида ныряния 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 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

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.

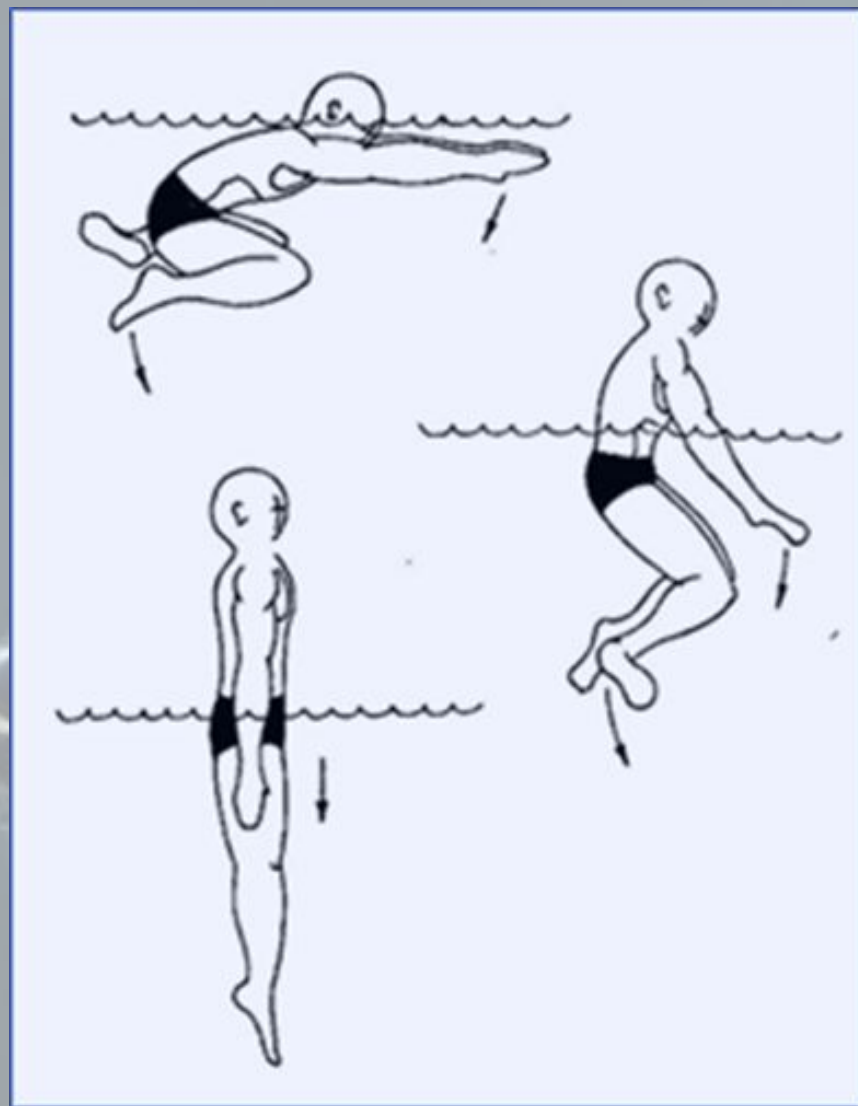
Пловец сначала группируется: ноги сгибаются в коленях, колени и стопы разводятся в стороны, колени подтягиваются к груди, стопы к тазу; руки вытягивает вперед. Затем нужно сделать сильный гребок руками вниз, поднимая голову и плечевой пояс над водой.

Одновременно с этим делается мощный толчок ногами вниз способом брасс до полного выпрямления ног. В результате тело "выскакивает" из воды до поясицы 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.

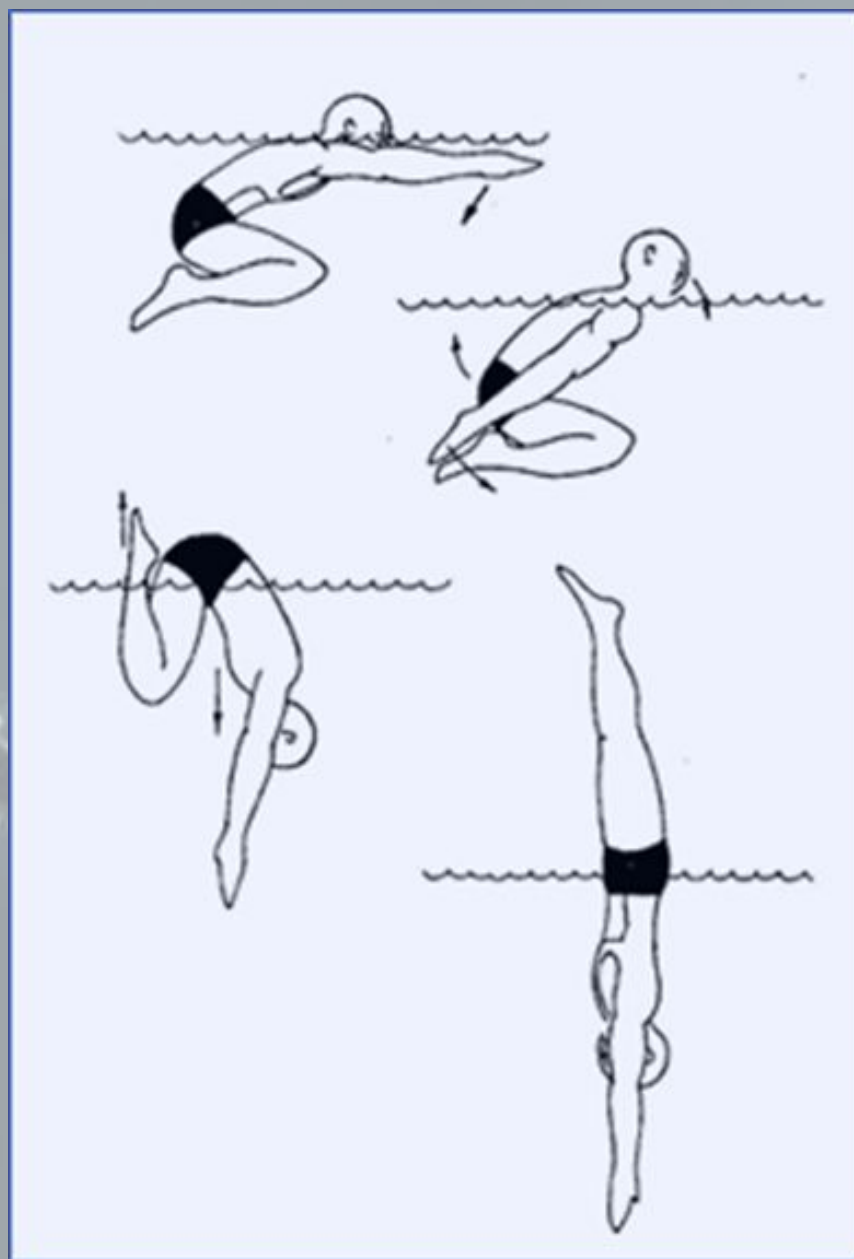


Приемы погружения в воду из безопорного положения

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.

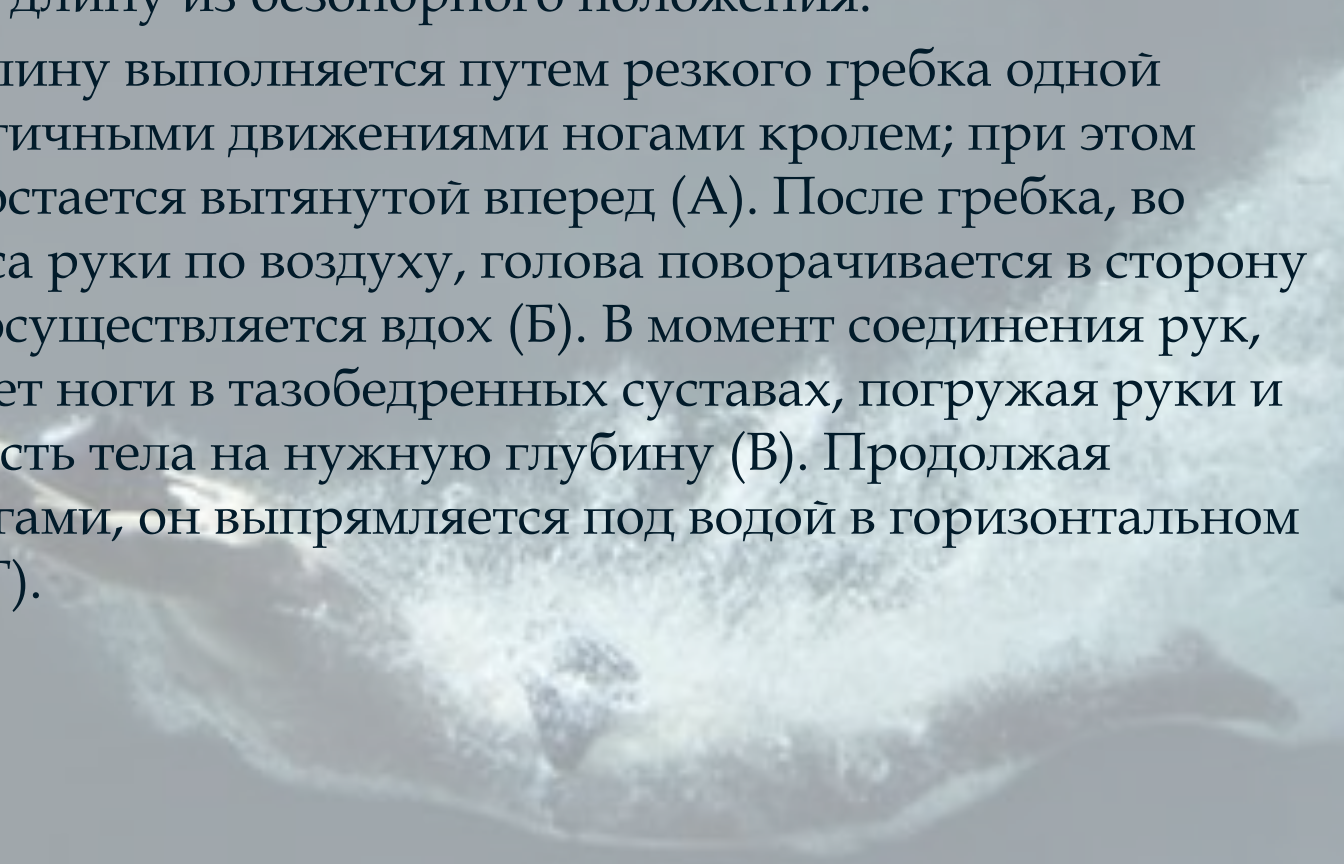
Опустившись на нужную глубину, можно плавно поменять направление или сгруппировавшись поменять его под прямым углом.



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 photograph of a swimmer in a pool, captured mid-dive. The swimmer is in a horizontal position, with arms extended forward and legs trailing behind. The water surface is visible above, and the swimmer's head is just below the surface. The background is a light blue sky and a pool deck.



А



Б



В



Г



**КОНЕЦ
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**