

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (РЕКОМЕНДАЦИИ)
для добровольцев (волонтеров) в сфере обеспечения
безопасности людей на водных объектах**

Санкт-Петербург-2024

ВВЕДЕНИЕ

Защита личных и общественных интересов является одной из ключевых целей государственного управления. В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации¹ отмечается важность взаимодействия в указанной сфере публичной власти и институтов гражданского общества, консолидации их усилий в целях создания благоприятных условий для реализации национальных приоритетов.

Среди важнейших задач государства – всемерная поддержка и развитие демократических институтов в системе национальной безопасности. МЧС России как орган власти взаимодействует с гражданским обществом в сферах обеспечения безопасности граждан от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности и обеспечения безопасности людей на водных объектах.

Несмотря на принимаемые меры, количество несчастных случаев на воде продолжает оставаться на неоправданно высоком уровне. Анализ причин гибели людей показывает, что большинство жертв утопления лишается жизни из-за невыполнения элементарных правил поведения на водоемах как в летний, так и в зимний периоды, и половина всех погибающих на воде тонет при купании в необорудованных для этих целей местах.

В соответствии с Концепцией развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации ключевым направлением деятельности волонтеров в сфере предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций является популяризация и освоение профилактических мероприятий. Основой превентивных мер, направленных на снижение уровня гибели людей на водных объектах, является профилактика, в частности обучение граждан правилам безопасности на воде. В этом аспекте чрезвычайно важна роль внештатных общественных инспекторов Государственной инспекции по маломерным судам МЧС России (далее – ГИМС МЧС России).

Привлечение добровольцев к оказанию посильной помощи органам власти по выполнению приоритетных функций государства имеет вековую историю. Сегодня добровольчество в сфере обеспечения безопасности людей и охраны их жизни во внутренних водах и в территориальном море Российской Федерации становится эффективным инструментом реализации социального, личностного и профессионального потенциала граждан, заинтересованных в осуществлении общественно полезной деятельности совместно с Государственной инспекцией по маломерным судам МЧС России.

Настоящие Методические рекомендации содержат информационные материалы, которые целесообразно использовать внештатным общественным инспекторам ГИМС МЧС России при проведении мероприятий различных форм по обучению населения правилам безопасности на водных объектах.

¹ Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400.

Основная часть

І. Общие положения

1.1. Настоящие Методические материалы (рекомендации) по обучению населения правилам безопасности на водных объектах (далее – Методические рекомендации) разработаны в целях развития инфраструктуры методической поддержки добровольческой деятельности, указанной в разделе 1 (Введение) Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года², в соответствии с п. 9 Плана мероприятий по реализации в 2024–2025 гг. указанной Концепции³ и п. 24.3 Плана мероприятий (дорожной карты) МЧС России по реализации в 2024 г. концепции содействия развитию добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года⁴.

1.2. Методические рекомендации предназначены для оказания методической поддержки внештатных общественных инспекторов ГИМС МЧС России, осуществляющих свою деятельность на основании приказа МЧС России от 16 октября 2019 г. № 588.

1.3. Вопросы, связанные с осуществлением добровольческой деятельности в сфере обеспечения безопасности людей и охраны их жизни во внутренних водах и в территориальном море Российской Федерации, регламентированы следующими основными документами:

– Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»;

– Кодекс внутреннего водного транспорта Российской Федерации от 7 марта 2001 г. № 24-ФЗ;

– постановление Правительства Российской Федерации от 25 июня 2021 г. № 1014 «Об утверждении положения о федеральном государственном контроле (надзоре) за безопасностью людей на водных объектах»;

– постановление Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2018 г. № 1425 «Об утверждении общих требований к порядку взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, подведомственных им государственных и муниципальных учреждений, иных организаций с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности и добровольческими (волонтерскими) организациями и перечня видов деятельности, в отношении которых федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации,

² Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 2950-р.

³ Утвержден Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т.А. Голиковой 6 февраля 2024 г. № ТГ-П44-3426.

⁴ Утвержден приказом МЧС России от 27 ноября 2023 г. № 1226.

органами местного самоуправления утверждается порядок взаимодействия государственных и муниципальных учреждений с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческими (волонтерскими) организациями»;

– постановление Правительства Российской Федерации от 8 февраля 2022 г. № 132 «Об утверждении Положения о Государственной инспекции по маломерным судам Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Правил государственного надзора за маломерными судами, используемыми в некоммерческих целях, и Положения о классификации и освидетельствовании маломерных судов, используемых в некоммерческих целях, о внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2013 г. № 820, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

– постановление Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2006 г. № 769 «О порядке утверждения правил охраны жизни людей на водных объектах»;

– приказ МЧС России от 16 октября 2019 г. № 588 «Об утверждении Положения о внештатных общественных инспекторах Государственной инспекции по маломерным судам Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий и о признании утратившим силу приказа МЧС России от 29 апреля 2005 г. № 367»;

– приказ МЧС России от 30 сентября 2020 г. № 732 «Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации»;

– приказ МЧС России от 6 июля 2020 г. № 487 «Об утверждении Правил пользования маломерными судами на водных объектах Российской Федерации»;

– приказ МЧС России от 30.09.2020 № 731 «Об утверждении Правил пользования переправами и наплавными мостами в Российской Федерации»;

– приказ МЧС России от 20.07.2020 № 540 «Об утверждении Правил пользования базами (сооружениями) для стоянок маломерных судов в Российской Федерации»;

– приказ Минздрава России от 3 мая 2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»;

– нормативные правовые акты органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, регламентирующие правила охраны жизни людей на водных объектах в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 14 декабря 2006 г. № 769;

– поручение Президента Российской Федерации от 22 февраля 2012 г. ПР-447;

– ГОСТ Р 58108–2019 «Индивидуальные средства спасения на воде. Жилеты спасательные и страховочные. Общие технические условия»;

– методические рекомендации по участию членов общественных объединений, других некоммерческих организаций, добровольной пожарной охраны и добровольцев (волонтеров) в мероприятиях по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, утвержденные заместителем Министра МЧС России генерал-полковником внутренней службы И.П. Денисовым, от 17 ноября 2020 г. № 2-4-71-24-12;

– методическое руководство по организации взаимодействия территориальных органов МЧС России и подведомственных МЧС России подразделений федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, спасательных воинских формирований, профессиональных аварийно-спасательных формирований МЧС России, выполняющих поисково-спасательные работы, военизированных горноспасательных частей и иных учреждений и организаций, находящихся в ведении МЧС России с добровольческими организациями и (или) добровольцами (волонтерами), осуществляющими деятельность в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах, утвержденные заместителем Министра генерал-полковником внутренней службы И.П. Денисовым, от 10 июня 2024 г.

1.4. Основные задачи, функции и права внештатных общественных инспекторов ГИМС МЧС России в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах.

Внештатный общественный инспектор ГИМС МЧС России – физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, имеющее удостоверение на право управления маломерным судном, оказывающее на добровольной, гласной и безвозмездной основе содействие должностным лицам ГИМС МЧС России, включенное в список действующих внештатных общественных инспекторов ГИМС МЧС России.

Основной задачей внештатных общественных инспекторов ГИМС МЧС России является оказание содействия должностным лицам ГИМС МЧС России в осуществлении задач и функций, возложенных на ГИМС МЧС России. Свою деятельность внештатные общественные инспекторы ГИМС МЧС России осуществляют на добровольной, гласной и безвозмездной основе.

Внештатный общественный инспектор под руководством соответствующего государственного инспектора по маломерным судам осуществляет следующие функции:

- участвует в освидетельствованиях и классификации маломерных судов;
- оказывает содействие в организации надзора и контроля за выполнением требований по обеспечению безопасности людей и охраны их жизни на базах (сооружениях) для стоянок маломерных судов, пляжах, переправах и наплавных мостах, а также за соблюдением правовых актов, регламентирующих порядок пользования маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок, пляжами, переправами и наплавными мостами;

- выявляет нарушения порядка пользования маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок, пляжами, переправами и наплавными мостами, сообщает о них соответствующему государственному инспектору по маломерным судам и принимает участие в разборе выявленных нарушений;

- сообщает соответствующему государственному инспектору по маломерным судам об авариях и происшествиях с маломерными судами, о несчастных случаях с людьми на водных объектах, принимает меры по оказанию помощи этим судам и людям, терпящим бедствие на водных объектах;

- проводит работу по разъяснению судоводителям, владельцам маломерных судов и другим гражданам законодательных и иных нормативных правовых актов по вопросам безопасной эксплуатации маломерных судов;

- информирует в установленные сроки руководителя соответствующего подразделения МЧС России о выполненной работе;

- принимает участие в поиске и спасении людей на водных объектах;

- участвует в обеспечении безопасности людей при проведении массовых мероприятий на водных объектах;

- проводит профилактическо-пропагандистскую работу с населением по вопросам обеспечения безопасности людей на водных объектах включая практические советы и рекомендации о том, как избежать несчастных случаев на воде, разъяснения опасностей, которые подстерегают людей на водоемах в теплое и холодное время года, просвещение людей по вопросам физиологического воздействия воды на организм человека, доведение причин гибели людей, связанных с водой, и правил поведения, обеспечивающих безопасность человека на воде и на льду.

Внештатный общественный инспектор ГИМС МЧС России имеет право:

- оказывать содействие в проведении мероприятий по надзору и контролю за выполнением требований по обеспечению безопасности людей и охраны жизни людей на базах (сооружениях) для стоянок маломерных судов, пляжах, переправах и наплавных мостах, а также за соблюдением правовых актов, регламентирующих порядок пользования маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок, пляжами, переправами и наплавными мостами, в том числе оказывать содействие в доставке государственных инспекторов по

маломерным судам ГИМС МЧС России к местам проведения мероприятий по надзору и контролю;

– требовать от судоводителей, владельцев маломерных судов и других граждан, нарушающих правовые акты, регламентирующие порядок пользования маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок, пляжами, переправами и наплавными мостами и требования по обеспечению безопасности людей и охраны жизни людей на базах (сооружениях) для стоянок маломерных судов, пляжах, переправах и наплавных мостах, прекращения этих нарушений;

– принимать участие в проверке практических навыков управления маломерным судном в ходе аттестации граждан на право управления маломерными судами.

Каждый внештатный общественный инспектор ГИМС МЧС России обязан знать и исполнять правовые акты, регламентирующие порядок пользования маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок, пляжами, переправами и наплавными мостами и требования по обеспечению безопасности людей и охраны жизни людей на базах (сооружениях) для стоянок маломерных судов, пляжах, переправах и наплавных мостах, проявлять высокую культуру в работе, во взаимоотношениях с гражданами, добросовестно выполнять свои обязанности.

1.6. Граждане, не являющиеся внештатными общественными инспекторами ГИМС МЧС России, в том числе несовершеннолетние и пенсионеры, для осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах целесообразно привлекать через региональные добровольческие (волонтерские) организации.

В сфере охраны жизни людей на водах такой организацией является «Всероссийское общество спасания на водах» (ВОСВОД). Лица, не достигшие 18 летнего возраста, объединяются в юношеские (молодежные) и детские организации, секции, при региональных (местных) организациях ВОСВОД (на основании ст. 19 Устава ВОСВОД, утв. VI съездом общества 16 апреля 1992 года, в ред. от 14 марта 2013 года).

Через региональные (местные) организации ВОСВОД имеется возможность привлекать несовершеннолетних для осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности на платформе ДОБРО.РУ (www.dobro.ru). Примером может служить «День безопасности», проводимый в школах и помещениях региональных (местных) организациях ВОСВОД (беседы, лекции по Правилам безопасности на воде; выставка спасательного

снаряжения, оборудования с обучением самоспасению и спасению утопающих; обучение и отработка приемов первой помощи).

Пенсионеров для осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах рационально привлекать как членов региональных или общероссийских добровольческих (волонтерских) организаций, а также приглашать как участников или почетных гостей в рамках проводимого «Дня безопасности».

Граждане, не являющиеся внештатными общественными инспекторами ГИМС МЧС России, выполняющие добровольческую (волонтерскую) деятельность в сфере обеспечения безопасности людей на водных объектах, осуществляют свою деятельность при отсутствии повышенной температуры тела (гипертермии), подтверждаемой контролем температуры тела, проводимой в день осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности.

1.7. Снижение риска гибели людей на воде достигается, прежде всего, устранением основной угрозы – нарушения правил поведения на водоемах в летний и зимний период. Обучение граждан как мера обеспечения безопасности людей и охраны жизни людей во внутренних водах и в территориальном море Российской Федерации должно включать доведение всеми законными средствами информирования и пропаганды:

- правил поведения на пляже;
- правил безопасности на воде;
- способов и приемов самоспасения и спасения на воде;
- правил безопасности на водных объектах в зимний период;
- правил оказания первой помощи.

В настоящих Методических рекомендациях систематизированы и изложены по разделам основные правила по каждому из указанных выше направлений.

Меры обеспечения безопасности людей на водных объектах

II. Правила поведения на пляже

2.1. Посетители пляжей обязаны:

- осуществлять купание в отведенных для этого местах;
- не допускать порчи имущества и оборудования пляжа;
- информировать экстренные оперативные службы, спасателей о происшествиях на пляже и чрезвычайных ситуациях на водных объектах.

2.2. Посетителям пляжей запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

- подплывать к моторным, парусным, гребным судам, гидроциклам, водным велосипедам и другим плавсредствам;
- курить, загрязнять и засорять зону купания и территорию пляжа;
- использовать не по назначению оборудование пляжа и спасательные средства;
- купаться при подъеме красного (черного) флага, означающего, что купание запрещено;
- заплывать за буйки, обозначающие границы зоны купания;
- плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и др.);
- срывать или притапливать буйки, менять местоположение ограждений, обозначающих границы зоны купания, прыгать в воду с не приспособленных для этих целей сооружений, а также с лодок и других плавательных средств;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купаться в темное время суток (астрономическое, с захода до восхода солнца);
- приводить с собой на пляж животных, за исключением собак-поводырей;
- играть в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- подавать ложные сигналы тревоги;
- ловить рыбу, заниматься подводной охотой;
- оставлять без присмотра детей независимо от наличия у них навыков плавания;
- использовать маломерные суда для движения на участке акватории водного объекта, отведенном для купания;
- купаться при воздействии ветра силой выше 7,9 м/с и волн высотой более 1,5 м; при возникновении периодических кратковременных течений скоростью более 0,7 м/с.

III. Правила безопасности на воде

3.1. Независимо от вида водоёма каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде:

- не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать;
- купаться только в разрешённых местах;
- нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное

сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Нельзя также входить или прыгать в воду сразу после приёма пищи, в состоянии утомления;

- нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 °С, температура воздуха 20-25 °С. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха 25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 °С. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что организм должен приспособиться к новому температурному режиму. Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С – 6-8 мин;
- при температуре воды 20 °С – 10-12 мин;
- при температуре воды свыше 20 °С – 15-20 мин.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах – можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни, арматура и т.п.

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 волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих людей особую опасность представляют надувные плавсредства: камеры, пояса и т.п. На таких плавсредствах ни в коем случае нельзя заплывать на глубокое место, так как в любое время может случиться потеря воздуха и не умеющий плавать окажется в беде.

3.2. Специальные правила относительно детей:

- родители или иные лица, ответственные за обеспечение безопасности детей, обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, шалостей на водных объектах, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений правил безопасности на водных объектах;

- купающимся детям запрещается нырять с перил, мостков, пересекать границу участка.

IV. Способы и приемы самоспасения и спасения на воде

4.1. Основные навыки самоспасения.

4.1.1. Что делать, если вы чувствуете, что тонете?

– не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, – вода удержит Вас, не сомневайтесь. Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега или, если нужно, позвать на помощь;

– освободиться от одежды, если она тянет вниз. Если одежда не мешает, то снимать ее не надо (даже намочшая одежда снижает переохлаждение);

– старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево) или хотя бы держаться на поверхности воды;

– если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье;

– если Вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2–3 мин, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении;

4.1.2. При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги, которые часто становятся причиной несчастных случаев. Судорога представляет собой непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания, вызванное длительным пребыванием в воде. Если начались судороги:

– прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;

– если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;

– при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

– при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;

– при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.

– если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз.

Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги, охватившие ноги, не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

4.1.3. Самая большая опасность на воде – водовороты. Они могут стать причиной утопления. Водовороты образуются в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте затягивает купающегося на большую глубину с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и попытаться выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Для ориентации под водой в направлении «верх-низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

4.1.4. Опасность для человека в воде представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков. В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. При попадании в заросшее водорослями место нужно принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

4.1.5. На мелководных морских пляжах иногда бывают отбойные течения (тягуны, рипы). Заподозрить наличие отбойного течения можно по следующим признакам:

- перпендикулярная берегу узкая полоса бурлящей воды с большим количеством пены;
- изменение цвета воды на одном из участков прибрежной зоны;
- движущиеся в сторону моря предметы (надутые игрушки, водоросли, мусор и др.);

– разрыв гребней волн.

Не обязательно, чтобы все эти признаки проявлялись в совокупности: наличие хотя бы одного из них уже должно насторожить. Более того, спонтанные отбойные течения иногда вообще себя ничем не проявляют и заметны лишь с большой высоты. Поскольку рипы зарождаются у самого берега, то опасность подстерегает даже тех, кто просто стоит по пояс в воде. Самое страшное, что так любят купаться те, кто совсем не умеет плавать. Отсюда вывод для неопытных пловцов: никогда не купайтесь в одиночку и не заходите в воду глубже, чем по бедро.

Если, несмотря на все предупреждения, вы вдруг почувствовали, что непреодолимая сила тянет вас в открытое море, мобилизуйте все свои силы и постарайтесь взять под контроль эмоции.

Основные правила самоспасения в отбойных течениях:

– без паники! Зная основные правила действия в отбойном течении, шансы на спасение равны 100 %. Внутри рипа никогда не формируются воронки или водовороты, поэтому вода не утащит Вас на дно;

– не гребите изо всех сил обратно к берегу – бороться со встречным потоком воды бесполезно. Плывайте в любую сторону параллельно береговой линии;

– в случае широкого рипа постарайтесь расслабиться и просто держаться на поверхности: отбойные течения возникают спонтанно, но также спонтанно и прекращаются. Длина отбойного течения не бесконечна: оно обычно заканчивается там, где волны, достигнув максимальной высоты, начинают обрушиваться (обычно не более 100 м от берега).

4.2. Спасение утопающих.

Главное правило – думайте о себе! Не пытайтесь спасти тонущего самостоятельно, если не имеете данного опыта! Крикните, что помощь идёт, бросьте ему верёвку, палку, спасательный круг. Позовите на помощь окружающих и вызовите службу спасения по тел. 112.

Для эффективной помощи пострадавшим на воде необходимо знать основные приёмы спасения, иметь в наличии средства оказания помощи, уметь ими пользоваться. Основными средствами и методами спасения на воде являются:

– предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;

– плавсредства: лодка, плот, надувной матрац;

– приближение к утопающему по берегу, приближение к нему вплавь, извлечение из воды.

Если пострадавший находится недалеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

Спасательный круг нужно взять одной рукой, второй рукой взяться за леер (верёвку), сделать 2–3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5-1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя – это может привести к травме. При бросании круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, леер или надеть круг на пояс.

Конец Александрова (рис. 1) нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка верёвки, малую петлю и оставшуюся верёвку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлёй, бросают конец Александрова пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держаться за поплавки. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.



Рис. 1

Спасательные шары (рис. 2) можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2-3 замахов бросить шары пострадавшему.



Рис. 2

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Этот способ требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приёмы освобождения от захватов.

Прежде чем войти в воду, нужно быстро оценить ситуацию, приблизиться к утопающему по берегу, войти в воду и плыть к нему. Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу. В случае неконтрольного поведения утопающего необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.

Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды. В случае расположения пострадавшего на боку или животе к нему нужно подплывать со стороны ног. Поиск пострадавшего под водой осуществляется с использованием маски или специальных очков, а при их отсутствии можно открыть глаза под водой. При наличии течения нужно учитывать возможность сноса пострадавшего.

Главным условием оказания помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Это связано с тем, что после 5-6 мин нахождения под водой в организме начинаются необратимые процессы, и человек погибает.

Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения, может сильно схватить находящегося рядом человека и вместе с ним погрузиться под воду. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при

необходимости жёстко. Старайтесь избегать захватов; если всё же это произошло, постарайтесь как можно быстрее освободиться от них.

Одним из надёжных и эффективных способов освобождения от захватов считается уход под воду вместе с пострадавшим, который обязательно отпустит вас и постарается подняться на поверхность, чтобы осуществить вдох.

Если в воде оказывается несколько тонущих, то в этой ситуации наиболее опасным является захват спасателя несколькими пострадавшими одновременно. Подплывая к группе тонущих, нужно выбрать пострадавшего, который находится в самом критическом положении, и оказать ему помощь. С целью ускорения спасательной операции целесообразно использовать лодку. Подплывать к тонущему нужно против течения, при ветреной погоде – против ветра и волн. Подъём пострадавших в лодку должен осуществляться со стороны кормы; если лодка оснащена мотором, это нужно делать через борт. Находиться на лодке нужно на корточках или на коленях, что позволит не раскачивать плавсредство и исключит его опрокидывание. Поднимая пострадавшего на плавсредство, нужно исключить возможность травмирования об острые и выступающие части. Если отсутствует возможность подъёма, пострадавшего на судно, ему следует бросить спасательное средство. Максимально допустимая загрузка лодки должна обеспечить высоту борта над поверхностью воды 25 см. Если эксплуатация лодки осуществляется в ветреную погоду, ночью, на неизвестном водоеме, высота свободного борта над водой должна составлять 50 см.

V. Правила безопасности на водных объектах в зимний период

5.1. Прежде чем спуститься на лед:

– проверьте место, где лед примыкает к берегу – могут быть промоины, снежные надувы, закрывающие их. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений;

– если Вы один, возьмите шест и переходите с шестом;

– безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах.

5.2. Правила безопасности при движении по льду:

– при переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда;

– категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги;

– во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где: быстрое течение, родники, имеются выступающие на поверхность кусты, трава, впадающие в водоем ручьи и вливающиеся теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.;

– безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 10 см;

– при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди;

– перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда;

– пользоваться площадками для катания на коньках на водоемах разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см;

– при переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеется рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо;

– расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером;

5.3. Рекомендации рыболовам:

– не собираться рядом большими группами и всегда имейте под рукой веревку длиной 10-12 м;

– во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами;

– каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 м, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 г, на другом – изготовлена петля.

5.4. Правила поведения на дрейфующем льду.

Весной на больших водных акваториях при резком изменении погоды, особенно при смене ветра, существует опасность оказаться на дрейфующем льду, поэтому, собираясь на лед, необходимо изучить прогноз погоды. В случае отрыва льдины следует:

– не паниковать;

– постараться любым способом привлечь внимание людей на берегу к своему бедственному положению, чтобы как можно быстрее сообщить местным властям и службе спасения;

– использовать любые возможные средства связи и сигнализации для извещения местных властей и службы спасения о своём бедственном положении;

– не собираться группами в одном месте, стараться держаться как можно дальше от краёв льдины;

– держать наготове спасательные средства или предметы, которые можно использовать как спасательное средство;

– стараться не упускать из виду друг друга, чтобы немедленно прийти на помощь попавшему в беду человеку;

5.5. Способы самоспасения и спасения на льду.

Если Вы провалились, необходимо:

– широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;

– если возможно, перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлекает под лед;

– стараться не обламывать кромку, без резких движений выбраться на лед, заполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив.

– принаравливать свое тело к наиболее широкой площади опоры;

– выбравшись из полыньи, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шел.

Если на Ваших глазах провалился человек:

– немедленно крикните ему, что идете на помощь;

– приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки, будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них. К самому краю полыньи подползать нельзя, ввиду опасности для спасающего;

– используйте ремни или шарф, любую доску, жердь, лыжи, санки. Это поможет спасти человека. Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м. Подав пострадавшему подручное средство, необходимо вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.

Действуйте решительно и скоро – пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

После освобождения из полыньи необходимо снять и отжать всю одежду, потом снова одеть (если нет сухой) и укутать(ся) полиэтиленом, чтобы создать эффект парника.

VI. Правила оказания первой помощи в случае утопления

6.1. Понятие и признаки утопления.

Различают три механизма утопления. Чаще всего встречается истинное утопление (80-70 % случаев). Тонущие люди обычно находятся в состоянии сильного физического возбуждения, стараясь удержаться на воде, что истощает кислородные ресурсы организма. Учащенное поверхностное дыхание при выныривании приводит к гипоксии и гипокапнии, в результате которой уменьшается кровоток в сосудах головного мозга. Потеряв сознание, пострадавший погружается в воду. Возникает задержка дыхания, и углекислота быстро накапливается в организме. Накопившаяся углекислота стимулирует дыхательный центр, и пострадавший делает глубокие вдохи под водой, во время которых вода попадает в легкие, затапливая их. С каждым вдохом вода вытесняет из легких оставшийся воздух.

Клинически истинное утопление проявляется «фиолетово-синим» цианозом, выделением изо рта и носа белой или окрашенной кровью пены. Сознание восстанавливается медленно, так как гипоксия мозга усугубляется быстро нарастающим отеком. На рентгенограмме видны редкие тени неправильной формы. По анализам регистрируется выраженный метаболический ацидоз.

У утонувшего человека вода не всегда заполняет бронхи и легкие. Так, если утоплению предшествовало торможение центральной нервной системы под действием алкоголя, испуга, травмы черепа, то пострадавший быстро теряет сознание и погружается под воду. При этом глубокие вдохи под водой отсутствуют в связи с угнетением деятельности дыхательного центра. В ответ на попадание первой порции воды в дыхательные пути возникают рефлекторный ларингоспазм и закрытие голосовой щели. Вода в большом количестве заглатывается в желудок, но в легкие больше не попадает. Этот вид утопления называется асфиксическим, так как прекращен доступ воздуха в легкие.

Асфиксический тип утопления встречается в 10-15 % случаев. Клинические признаки истинного и асфиксического утопления (синюшность кожных покровов, «пушистая» пена изо рта и носа) практически одинаковые, что не позволяет дифференцировать эти виды утопления в период клинической смерти.

В 10-15 % случаев наблюдается синкопальный вид утопления, при котором возникает моментальная рефлекторная остановка сердца при погружении человека в воду. Синкопальное утопление обычно встречается у женщин и детей; причинами его могут быть страх, попадание в холодную воду, сильное эмоциональное потрясение. Для этого вида утопления характерны

бледность кожных покровов (из-за выраженного периферического спазма) и отсутствие пенистой жидкости из полости рта и носа.

Между утоплением в соленой и пресной воде имеются определенные различия. Вследствие разности осмотических давлений пресная вода, содержащая меньшее количество солей, чем кровь, из альвеол поступает в кровь. Это приводит к гиперволемии, уменьшению концентрации солей в плазме, гемолизу эритроцитов и, в конце концов, фибрилляции желудочков. При истинном утоплении в морской воде, содержащей 4 % соли, происходит пропотевание плазмы в альвеолы, то есть возникает отек легкого. Механизмом прекращения кровообращения в этом случае будет асистолия.

Однако независимо от состава воды (пресной или соленой) аспирация ее ведет к повреждению легочного эпителия, разрушению сурфактанта, развитию внутрилегочного шунтирования и артериальной гипоксемии. Для прогноза и лечения принципиальное значение имеют длительность аноксии и степень повреждения легких, а не состав воды.

У утонувшего не всегда сразу наступает остановка сердца. При извлечении из воды у него может сохраняться слабая сердечная деятельность, не требующая проведения наружного массажа сердца. Поэтому основные реанимационные мероприятия будут заключаться в устранении гипоксии, то есть в проведении искусственной вентиляции лёгких.

6.2. Первая помощь при утоплении.

1. Начинайте **оказывать помощь в безопасных для себя условиях** – на берегу или любом плавучем средстве (лодка, плот, катер).

2. **Проверьте сознание** у пострадавшего (аккуратно встряхните его, задайте вопрос «Вы меня слышите?»), если нужно, уберите пену и слизь около рта пострадавшего, если человек никак не реагирует, аккуратно **запрокиньте голову** (подбородок чуть выше носа) и **проверьте дыхание** (в течение **10 сек.** попытайтесь услышать, почувствовать, увидеть дыхание).



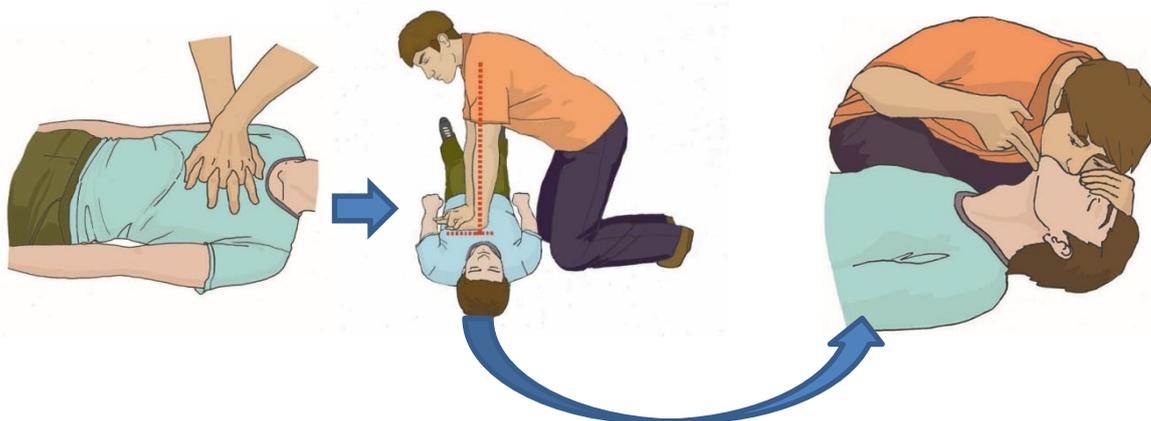
3. Если дышит, поверните пострадавшего в «**безопасное положение**» (на бок), ожидайте прибытия специалистов, контролируйте дыхание!



4. Если не дышит, выполните **5 вдохов** (запрокиньте голову, зажмите нос, используйте барьерное устройство (маску) до начала подъёма грудной клетки!



5. **Повторно проверьте дыхание** (если дышит, уложите в «безопасное положение», контролируйте состояние!), если не дышит, начинайте реанимацию – выполните **30 нажатий** (компрессий) на грудину пострадавшего (кисти рук собраны в замок, руки прямые, основание нижней ладони устанавливается в середине грудной клетки, считайте свои нажатия вслух, ритмично продавливайте грудину пострадавшего примерно **на 5-6 см** с частотой **100-120 раз в мин**), затем – **2 последовательных вдоха**:



6. **Продолжайте спасение пострадавшего (30 нажатий, 2 вдоха)** или до прибытия спасателей (или скорой медицинской помощи), или до оживления пострадавшего, или до собственной усталости (в этом случае нужно попросить кого-то подменить Вас). **Можете осуществлять только компрессии, без вдохов** (если не умеете или брезгуете) – это тоже может быть эффективно!

7. **До прибытия спасателей** успокойте и согрейте пострадавшего, укройте его, контролируйте его состояние.

