

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт гражданской защиты
Кафедра безопасности жизнедеятельности

Специальная подготовка матроса-спасателя

Учебно-наглядное пособие



Ижевск
2026

УДК 614.81(075.8)

ББК 68.922я73

С718

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим с УдГУ

Рецензенты: канд. тех. наук, доцент, зав. каф. защиты в ЧС и управления рисками **С. В. Широбоков**,
начальник профессионального аварийно-спасательного формирования «Аварийно-спасательный отряд № 1» ООО «Сервис Безопасности Плюс» **П. А. Щепин**

Составители: Метлушин С. В., Иванов А. Г.

С718 Специальная подготовка матроса-спасателя : учеб.-наглядное пособие / сост.: С. В. Метлушин, А. Г. Иванов. – Ижевск : Удмуртский университет, 2026. – 1,5 Мб. – Текст: электронный.

Учебно-наглядное пособие предназначено для студентов всех форм и сроков обучения направления подготовки «Техносферная безопасность» при изучении дисциплины «Организация и ведение аварийно-спасательных работ», для изучения теоретической части и отработке навыков специальной подготовки при проведении мероприятий по оказанию помощи пострадавшим на акватории.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM;
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf

© Метлушин С. В. Иванов А. Г., сост., 2026

© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2026

Специальная подготовка матроса-спасателя
Учебно-наглядное пособие

Подписано к использованию 01.07.2026

Объем электронного издания 1,5 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru

Введение

В предлагаемом учебно-наглядном пособии кратко рассмотрены теоретические вопросы обучения матросов-спасателей.

Предложенный материал структурирован и переработан с учетом действующих нормативно-правовых документов области обеспечения безопасности на водных объектах и правил оказания первой помощи на территории Российской Федерации.

Описанные в пособии методы и приемы должны быть отработаны в рамках проведения практических занятий по темам дисциплины «Организация и ведение аварийно-спасательных работ» связанным с обеспечением безопасности на воде.

Материал пособия предназначен для студентов всех форм и сроков обучения направления подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» для освоения профессиональной компетенции ПК–9 – Способен руководить деятельностью спасательной станции на акватории и индикаторы компетенции: ПК–9.1 Предупреждает и ликвидирует чрезвычайные ситуации, ПК–9.2 Несёт дежурство в составе поисково-спасательной группы, ПК–9.3 Оказывает пострадавшему первую помощь и его транспортирует, ПК–9.4 Оценивает риски собственной безопасности.

В результате освоения компетенций студенты должны:

Знать:

- требования нормативных документов;
- свои функциональные обязанности;
- особенности закрепленной территории;
- порядок действия по сигналу «Спасательная тревога»;
- порядок оповещения отдыхающих;
- назначение, технические данные, порядок применения и возможности техники состоящей на оснащении поста (пункта);
- основные понятия о классификации средств, необходимых для проведения поисково-спасательных и других работ на водных акваториях;

- приемы и способы поиска, спасения и оказания первой помощи пострадавшим на водных акваториях;

- особенности эксплуатации водных судов и управления ими;

- правила безопасного поведения на воде;

- возможные чрезвычайные ситуации в зоне ответственности.

Уметь:

- проводить поисково-спасательные работы при ликвидации чрезвычайных ситуаций на водных акваториях;

- выполнять функциональные обязанности при спасении людей на воде;

- поддерживать в исправном состоянии и умело применять табельное имущество и средства спасения людей на воде;

- хорошо плавать и нырять;

- управлять плавсредствами;

- преодолевать различные виды препятствий на реках;

- быстро приспосабливаться к экстремальным условиям, применять приемы выживания и поддержания жизнедеятельности;

- оказывать пострадавшим первую и психологическую помощь, определять состояние пострадавших, применять приемы их транспортировки.

Владеть:

- приёмами спасения пострадавших на воде и освобождения от захватов утопающими;

- поднимать утонувшего с глубины до 4-х метров;

- работать на штатных средствах связи;

- выполнять нормативы спасателя.

1. Спасательные средства

На каждом судне, катере, шлюпке, гребной лодке должны быть патентованные спасательные средства (рис. 1). Количество спасательных предметов зависит от величины судна, района плавания и количества пассажиров, которое может вместить судно. На каждого члена команды и лиц, находящихся на судне, должны быть индивидуальные спасательные средства [2].

Спасательный круг предназначен для подачи тонущему человеку, упавшему за борт. Может быть использован для безопасного купания. Стандартный спасательный круг имеет внешний диаметр 760–680 мм, внутренний – 440 мм, ширину кольца – 160–100 мм, толщину круга – 100–80 мм. Вес круга от 4,5 до 7,0 кг. На каждом круге должен быть надежно закрепленный леер. Спасательный круг может удержат на воде двух человек, в этом случае они должны держаться за леер с внешней стороны круга, друг против друга. Если держится один человек, то руки его должны быть сверху круга (круг под мышками). В таком состоянии, работая руками и ногами, можно продержаться на воде длительное время. На круге можно обучаться плаванию [2].

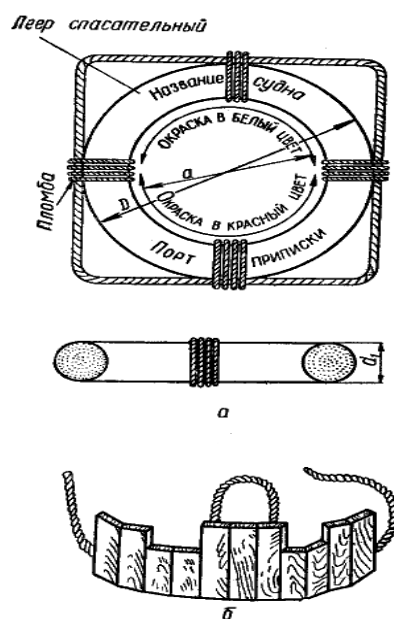


Рис. 1. Спасательные средства: а – спасательный круг; б – спасательный пояс [2]

Спасательные пояса сшиты из парусины в виде широкого нагрудного пояса с карманами, которые заполнены пробкой. Длина такого нагрудника 1320 мм, вес около 3 кг. Создаваемая им сила поддержания не менее 7,5 кг. Пояс через лямки надевают на шею и завязывают тесемками на груди [2].

В качестве спасательных средств могут применяться спасательные шары, бушлаты, жилеты и надувные нагрудники (рис. 2, 3) [2].

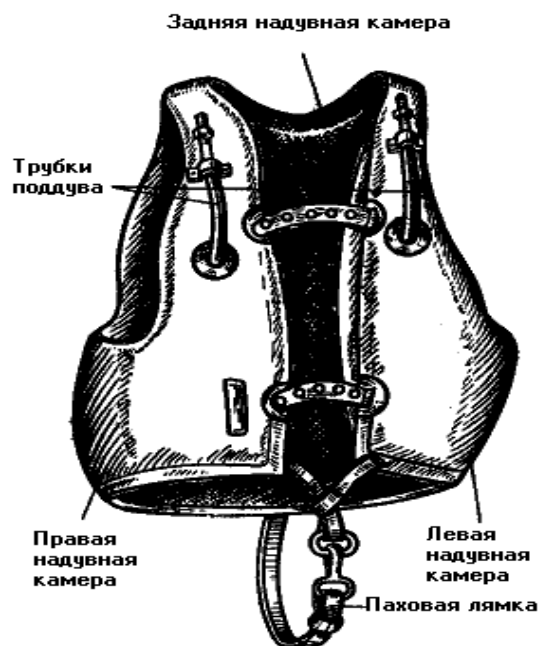


Рис. 2. Спасательный жилет [2]

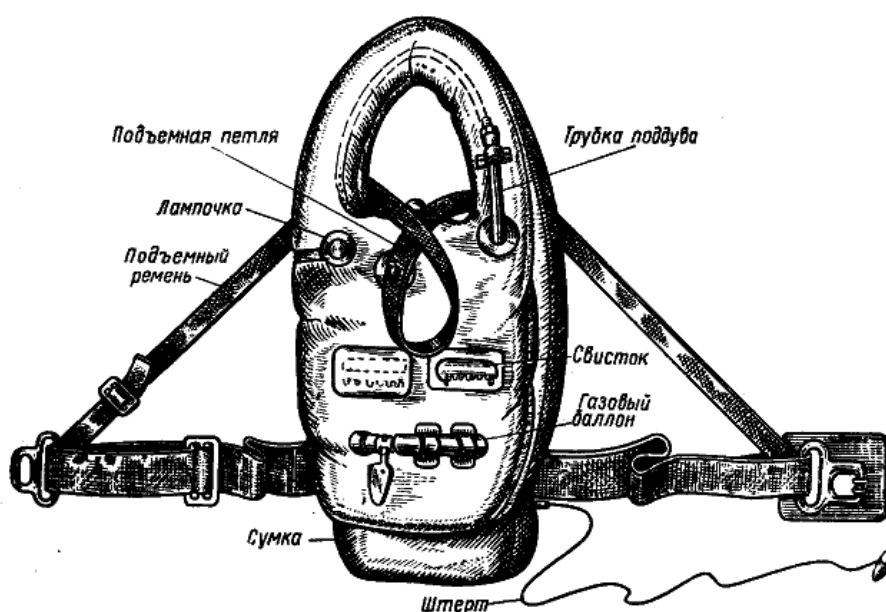


Рис. 3. Надувной спасательный нагрудник [2]

Все спасательные предметы перед выходом в плавание судоводитель должен проверить на прочность и плавучесть. Спасательный круг испытывают на прочность бросанием его на ребро о землю с высоты 3 м или в воду плашмя с высоты 10 м. При бросании круг не должен получать повреждений: разрывов, выпучин, переломов. Плавучесть круга определяют при подвешивании к нему в пресной воде груза в 14,5 кг, а для малого круга с диаметром 680 мм – 8 кг на 24 часа, а затем дополнительно еще 1 кг на 15 мин. Нагрудник испытывают подвешиванием груза в 7,5 кг на 24 часа и дополнительно в 0,5 кг на 15 мин [2].

При испытании круг и нагрудник не должны тонуть.

Нагрудники, а также недостаточно и некачественно окрашенные спасательные круги при хранении их во влажном состоянии и в непроветриваемом месте преждевременно приходят в негодность. [2]

Спасательный нагрудник должен поддерживать на пресной воде в течение одних суток не менее 7,5 кг груза [2].

Надувной спасательный жилет может быть допущен для пользования экипажами всех судов, за исключением пассажирских и наливных, при условии, что он имеет две отдельные воздушные камеры и они могут поддерживать в пресной воде в течение суток 15 кг груза (рис. 4) [2].

Конструкции всех спасательных жилетов и нагрудников должны быть такими, чтобы они поддерживали голову человека, потерявшего сознание, так, чтобы лицо находилось над водой, а тело было отклонено назад. В отличие от жилетов и нагрудников пробковые спасательные пояса, обеспечивая поддержание человека на воде, не всегда удерживают его лицо над водой. Таким образом, удовлетворяется одно из основных требований, поставленных Международной конвенцией по охране человеческой жизни на море 1960 г. На мотолодках, катерах и яхтах для оказания помощи упавшим за борт могут применяться спасательные кольца. Такое легкое плавучее кольцо (рис. 5) диаметром

200 мм изготавливается из вспененной резины (наирита). Кольцо выбрасывается на расстояние 12–16 м. Оно гораздо легче, чем стандартный спасательный круг. К кольцу привязывается прочный плавучий линь из полипропена длиной не менее 18 м [2].

Линь укладывается в специальной бухте, из которой он легко высвобождается при бросании кольца [2].

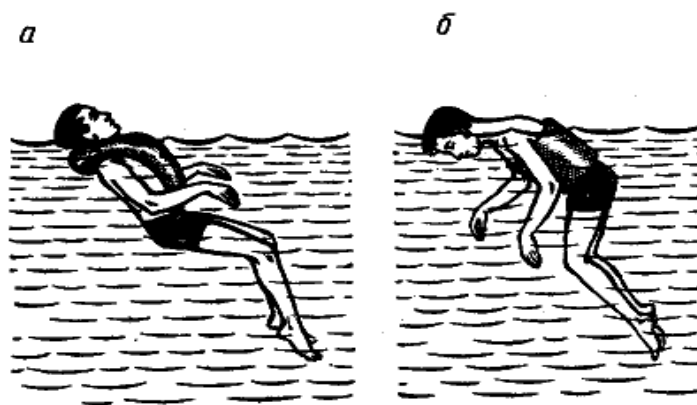


Рис. 4. Действие а – надувных спасательных приборов (нагрудники, жилеты) и б – пробкового спасательного пояса [2]

Упавший за борт, ухватившись за брошенное кольцо или линь, подтягивается к судну.

В практике вместо колец применяются и плавающие на линии предметы других форм и удерживающие линь на воде (спасательный конец Александра и т. д.).

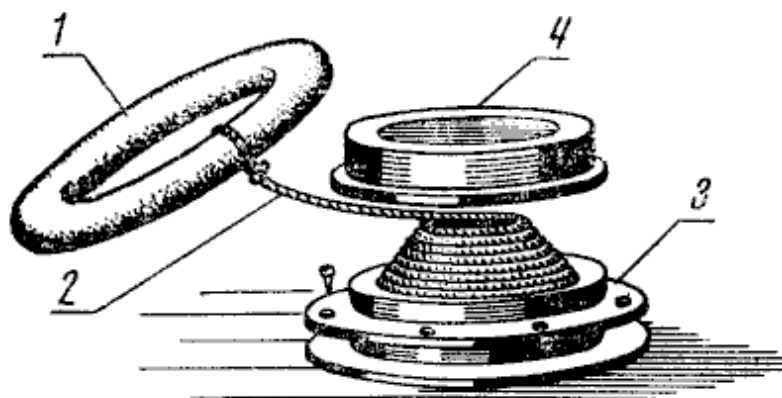


Рисунок 5. Спасательное устройство: 1 – плавучее кольцо; 2 – плавучий линь; 3 – бухта, уложенная в специальный корпус; 4 – крышка для закрытия спасательного устройства [2]

Для оказания помощи тонущему, находящемуся на расстоянии 25–30 м, служит так называемый спасательный шнур, или «конец Александра», который представляет собой тонкий, прочный шнур длиной 30 м. На одном конце шнура делается петля для руки спасателя диаметром до 30 см, на другом – петля для тонущего диаметром до 90 см с двумя ярко окрашенными поплавками. Рисунок 6. Так же для оказания помощи может быть оснащен спасательными шарами и небольшим грузом (мешочек с песком), позволяющим бросить конец на большое расстояние [3].

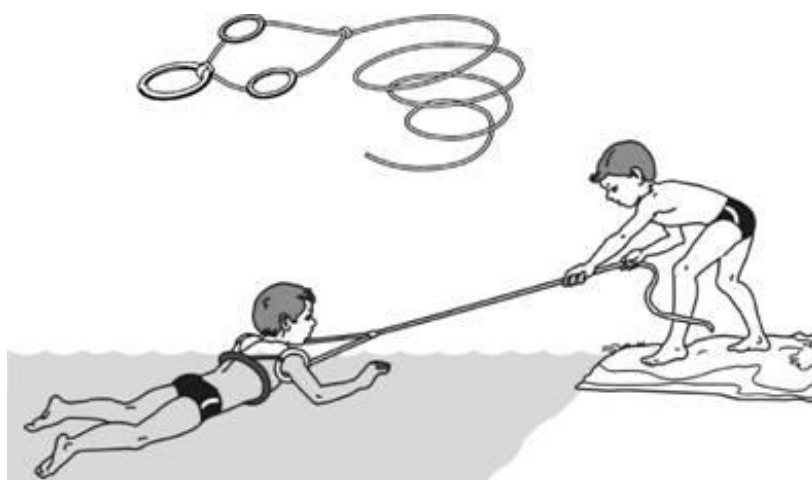


Рис. 6. Метательная веревка, или «конец Александра» [3]

Для облегчения поиска людей на водной поверхности на спасательных кругах применяются два типа буйков: светящийся и светодымящийся. Оба они работают при взаимодействии воды с активными (магний, двуокись свинца) пластинами батарейки «Дымок» и начинают действовать сразу же, как только вместе со спасательным кругом попадают в воду. В светодымящемся буйке напряжение поступает как к лампочкам светильника, так и на электрозапалы воспламенительного узла, после срабатывания которого начинает выделяться дым оранжевого цвета [3].

Время действия светового сигнала не менее 45 мин., дымового – не менее 15 мин. Дальность видимости сигналов не менее двух миль. Максимальный диаметр буйка 250 мм, высота 810 мм, вес 10,2 кг [3].

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Какие средства спасения на воде применяются матросами-спасателями?*
- 2. Что такое плавучее кольцо?*
- 3. Для чего нужен «конец Александрова»?*

2. Виды помощи, способы спасения и транспортировки пострадавших

Чтобы оказать помощь пострадавшему, необходимо, во-первых, уметь хорошо плавать и нырять, во-вторых, хорошо знать приемы спасения тонущего. Для спасения тонущего нужно быстро приблизиться к нему, что возможно при плавании способом кроль. Спасатель должен отбуксировать пострадавшего к берегу или к шлюпке. При спасении тонущего дорога каждая секунда, поэтому спасатель часто вынужден прыгать в воду в одежде. Если имеется возможность, то обувь необходимо снять, карманы брюк, куртки или другой одежды вывернуть, так как они затрудняют плавание. Необходимо также расстегнуть пуговицы рубашки, развязать тесемки нижнего белья (при необходимости).

При плавании в одежде целесообразно применять способы брасс, на боку без выноса рук. Оказывая помощь пострадавшему, спасатель должен правильно оценить обстановку, учесть расстояние до тонущего, скорость течения, наличие спасательных средств и др. Подплывать к пострадавшему нужно с таким расчетом, чтобы его наносило течением на спасателя. Особенно опасны для спасателя и тонущего судороги, которые вызываются охлаждением и переутомлением мышц.

Если свело мышцу бедра, необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижимать руками пятку по направлению к сидалищу, при судорогах кистей рук – резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их, при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног.

Попав в водоворот, спасатель должен быстро и глубоко вдохнуть воздух и, погрузившись в воду, сделать рывок в сторону, затем выплыть на поверхность.

Оказание помощи людям на воде делят на два вида:

- 1) оказание помощи уставшему пловцу;
- 2) спасание тонущего.

Оказание помощи уставшему пловцу:

- оказывающий помощь подплывает к уставшему пловцу, который кладет вытянутые руки на плечо спасателю сзади, плывя способом брасс, спасатель тянет уставшего пловца, а последний по возможности помогает буксировке, работая ногами;
- уставший пловец плывет на спине, а оказывающий помощь наплывает на него со стороны ног и кладет на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего человека, который широко раздвигает ноги, чтобы не мешать движению рук и ног спасателя, плывя способом брасс. Спасатель толкает впереди себя уставшего человека так, чтобы его рот и нос находились на поверхности воды;
- если помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие человек располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателям. Оказывающие помощь плывут способом брасс. При этом ноги уставшего пловца должны быть расслабленными, чтобы не затруднять движения рук заднего пловца [3].

Спасание тонущего

К тонущему человеку подплывают сзади. Если это сделать невозможно, то следует поднырнуть под пострадавшего, захватить левой рукой под колено его правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Делать это нужно в тех случаях, когда пострадавший в панике совершает беспорядочные движения или сопротивляется.

Способы транспортировки

В практике спасения тонущих часто бывают случаи оказания помощи человеку утомленному, но имеющему еще достаточно сил для того, чтобы самому воспользоваться помощью спасателя.

При транспортировке пострадавшего спасателю необходимо свободно владеть спортивными способами плавания, обладать хорошей фи-

зической подготовкой и самообладанием. Основные требования при транспортировке пострадавшего – быстрота транспортировки и обеспечение ему дыхания. Пострадавшего нельзя класть на себя, надо придать ему более горизонтальное положение, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки весьма разнообразны, но наибольшее распространение получили следующие (рис. 7–12):

1. Спасатель, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, плывет, работая ногами способом брасс на спине (рис. 7) [3].



Рис. 7. Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть [3]

2. Спасатель просовывает сзади свою руку под ближнюю руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки нижнюю челюсть пострадавшего и, пlying на боку или брассом, выполняет движения свободной рукой и ногами (рис. 8).



Рис. 8. Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой [3]

3. Спасатель просовывает свою руку под обе руки пострадавшего, захватывает «дальнюю» руку выше локтя и плывет брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами (рис. 9).

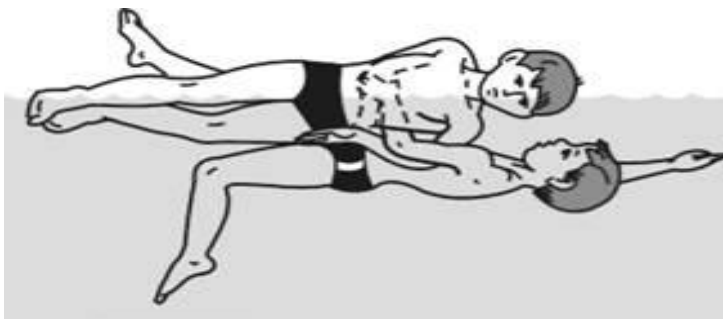


Рис. 9. Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть [3]

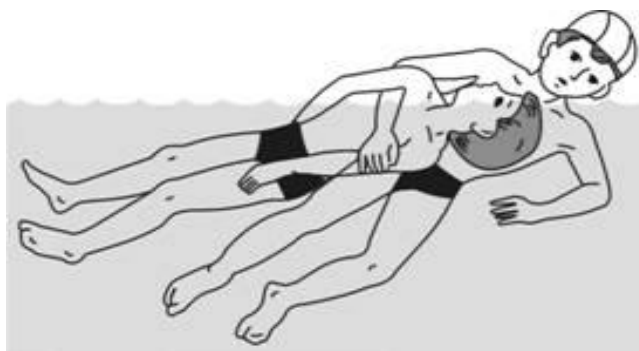


Рис. 10. Транспортировка пострадавшего за разноименную руку [3]

4. Пострадавший держится руками сверху за плечи спасателя, плывущего брассом (рис. 11 а, б, в, г).

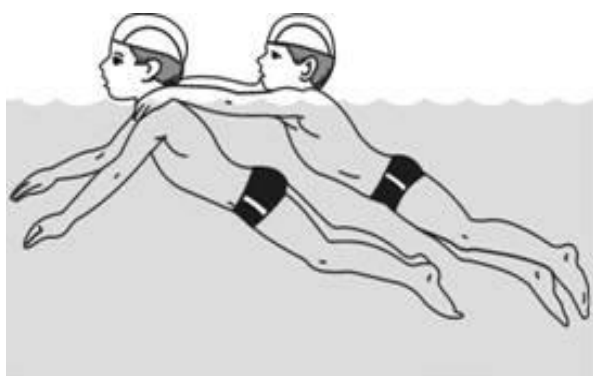


Рис. 11 а. Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя [3]

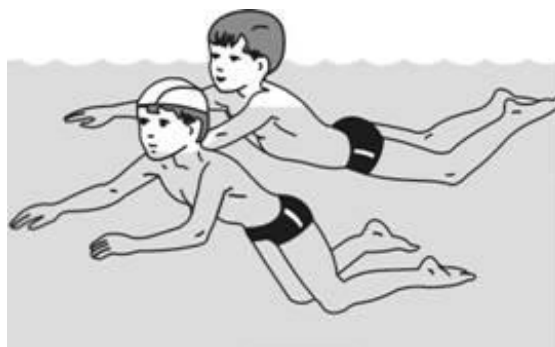


Рис.11 б. Потерпевший держится одной рукой за плечи спасателя [3]



Рис. 11в. Потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей [3]

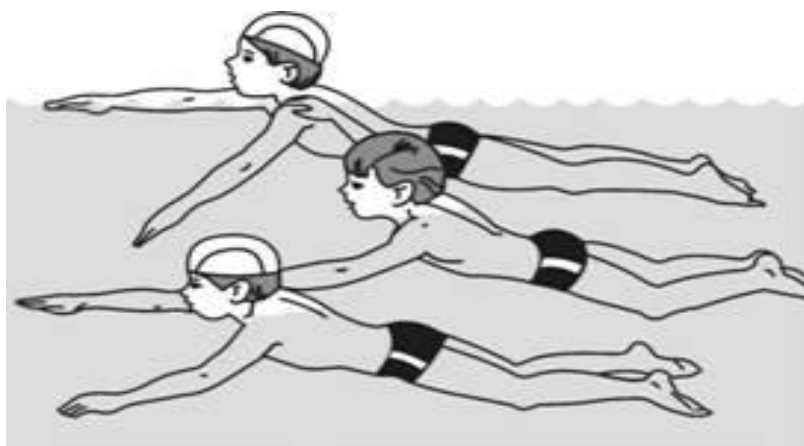


Рис. 11г. Потерпевший держится за плечи двух спасателей [3]

5. Спасатель держит пострадавшего за волосы (рис. 12).



Рис. 12. Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы [3]

Способы освобождения от захватов тонущего. В большинстве случаев утопающий находится в крайнем испуге или в полушоковом состоянии, в результате чего он судорожно хватается за спасателя.

Чтобы освободиться от захватов тонущего, спасатель прилагает большие усилия, а иногда применяет силу.

Чаще всего тонущий хватает спасателя за кисти рук, шею (спереди и сзади), туловище через руки, под руки и за ноги. Если тонущий захватывает спасателя, последний должен освободиться от него способом ныряния. В случае если ныряние успеха не принесет, следует прибегнуть к одному из приёмов освобождения от захватов пострадавшего.

Освобождение от захвата за кисти рук. Спасатель, прежде всего определяет, как расположены большие пальцы утопающего. Затем сильным рывком в сторону больших пальцев разводит ему руки. Одновременно с этим подтянув ноги к животу и упершись ими в грудь человека, он отталкивается от него, и затем резким движением разворачивает пострадавшего спиной к себе и буксирует [1; 4].

Освобождение от захвата за шею спереди. Спасатель, упираясь ладонью в подбородок пострадавшего большим и указательным пальцами, старается закрыть ему нос, а другой рукой в это же время обхватывает утопающего за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает человека к себе и резко толкает его в подбородок, сгибая в пояснице. Освобождение можно усилить и ударом колена в низ живота пострадавшего, однако этот прием допустим только в крайних случаях.

Освобождение от захвата за шею сзади. Спасатель одной рукой захватывает пострадавшего за кисть противоположной руки, а второй поддерживает локоть. Затем, резко приподнимая локоть вверх и выворачивая кисть вниз, выскальзывает из-под рук утопающего, но захваченной руки не отпускает, а продолжает разворачивать человека спиной к себе и буксирует его. Освобождение от захвата за туловище через руки. Спасатель, сжав кисти рук в кулаки, наносит удар большими пальцами в область ребер утопающего и приступает к буксировке [1; 4].

Освобождение от захвата за туловище под руки. Спасатель освобождается от захвата утопающего тем же приемом, что и при захвате за шею сзади.

Освобождение от захвата за ноги. Спасатель одной рукой захватывает голову утопающего в области виска, а другой – подбородок (с противоположной стороны) и энергично поворачивает ее в сторону и набок до тех пор, пока не освободится. Затем, не отпуская головы утопающего, всплывает с ним на поверхность и начинает буксировку. Если прием освобождения от захвата утопающего не дал положительного результата, то, не теряя времени, его следует повторить.

Если какой-либо применяемый прием освобождения от захватов не дал положительного результата, то, не теряя времени, прием следует повторить.

Если тонущий погрузился на грунт, спасатель ныряет за ним. Если пострадавший лежит на грунте лицом вверх, то спасатель ныряя подплывает к пострадавшему со стороны головы, приподнимает ее и туловище пострадавшего, а затем, взяв под мышки, энергично отталкивается от дна и всплывает на поверхность воды, буксируя пострадавшего.

Если же пострадавший лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к пострадавшему со стороны ног, подхватывает его под мышки, приподнимает, энергично отталкивается от дна и, всплыв на поверхность, буксирует пострадавшего (рис. 13) [1; 4].

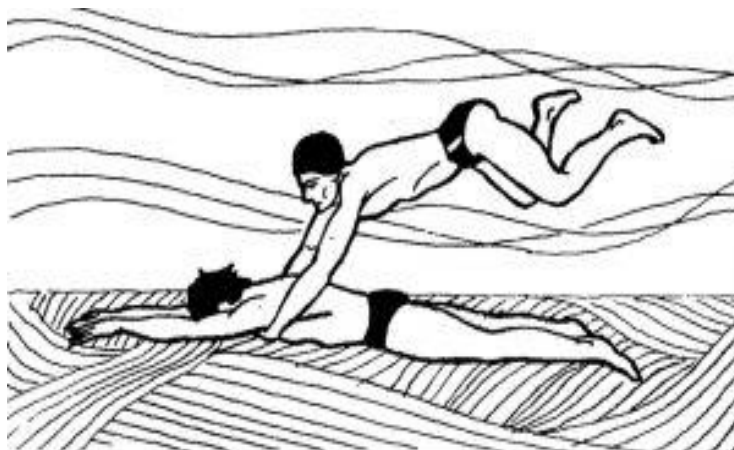


Рис. 13. Спасание лежащего на грунте водоема [3]

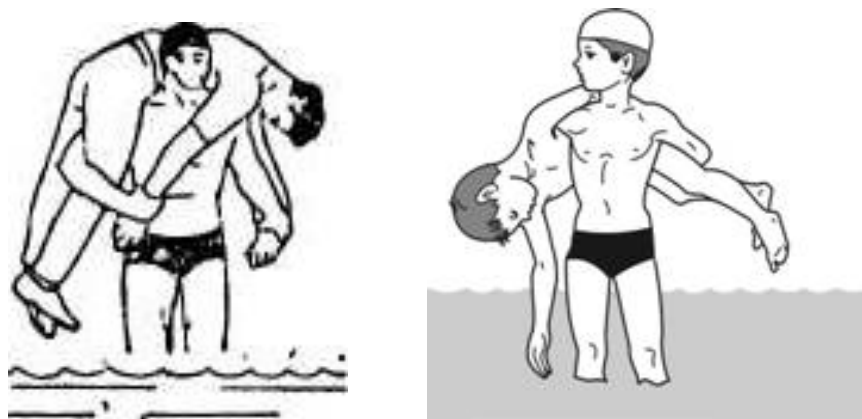


Рис. 14. Вынос пострадавшего из воды [3]

Достигнув берега, спасатель выносит пострадавшего на сухое место и немедленно приступает к оказанию первой помощи до прихода медицинского работника. Нести из воды пострадавшего удобнее с упором на бедра или плечи (рис. 14) [1].

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Способы оказания помощи уставшему пловцу?*
- 2. Способы оказания помощи тонущему?*
- 3. Способы транспортировки пострадавшего?*
- 4. Методы освобождения от захвата?*

3. Первая помощь

Первая помощь – это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека.

Цель ее – устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации регистрационный № 78363 от 31.05.2024) существует 9 неотложных состояний и 9 мероприятий по спасению жизни, освоить которые может практически любой человек [6].

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и (или) кровообращения.
3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.
4. Наружные кровотечения.
5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
6. Отравления.
7. Укусы или ужаления ядовитых животных.
8. Судорожные состояния, сопровождающиеся потерей сознания.
9. Острые психологические реакции на стресс.

Перечень мероприятий по оказанию первой помощи:

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи.
2. Проведение обзорного осмотра пострадавшего (пострадавших) для выявления продолжающегося наружного кровотечения. При необходимости осуществление мероприятий по временной остановке кровотечения одним или несколькими способами.

3. Определение наличия признаков жизни у пострадавшего.

4. Проведение сердечно-легочной реанимации и поддержание проходимости дыхательных путей.

5. Проведение подробного осмотра пострадавшего и опроса пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих жизни и здоровью.

6. Оказание первой помощи в зависимости от характера травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих жизни и здоровью.

7. Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ранее врачом.

8. Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего.

9. Вызов скорой медицинской помощи, (если вызов не был осуществлен ранее), контроль состояния, оказание психологической поддержки, перемещение, транспортировка, передача выездной бригаде скорой медицинской помощи, медицинской организации, специальным службам, обязанным оказывать первую помощь.

Утопление – смертельное или не смертельное нарушение дыхания, вызванное погружением в жидкость и попаданием жидкости в дыхательные пути – серьезная и актуальная проблема общественного здоровья [6].

Различают два основных вида утопления:

1. Синее, или мокрое (иногда его еще называют истинным утоплением) – когда внутрь, в желудок и дыхательные пути поступило большое количество воды. Кожа пострадавшего синее оттого, что вода,

быстро попав в кровоток, разбавляет собой кровь, которая в этом состоянии легко просачивается сквозь стенки сосудов, придавая коже синюшный оттенок. Еще один признак мокрого, или синего утопления – изо рта и носа пострадавшего выделяется большое количество розовой пены, а дыхание приобретает клопочущий характер;

2. Бледное, или сухое (называемое также асфиктическим утоплением) – когда в процессе утопления у пострадавшего происходит спазм голосовой щели, и вода в дыхательные пути не проникает. В этом случае все патологические процессы связаны с шоком и наступающим удушьем. Бледное утопление имеет более благоприятный прогноз.

Первым этапом оказания первой помощи ВСЕГДА является обеспечение собственной безопасности спасателя, в том числе и при различных видах утопления. Правила действий по извлечению пострадавшего из воды были описаны во второй главе, поэтому мы переходим к следующим этапам оказания первой помощи.

После извлечения человека из воды, необходимо приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учетом состояния пострадавшего.

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питье, согреть и успокоить.

Состояние пострадавшего определяет объем и характер мероприятий по оказанию первой помощи. Так как утопление приводит к развитию угрожающих жизни состояний и исход нередко зависит от быстроты оказания первой помощи, сразу после извлечения пострадавшего из воды очевидец должен оперативно оценить состояние пострадавшего, а именно – выполнить проверку сознания – наличие реакции на осторожное встряхивание за плечи и окрик и наличие дыхания. Оценку состояния пострадавшего следует выполнять в положении пострадавшего лежа на спине на горизонтальной поверхности (рис. 15). Для проверки дыхания у пострадавшего без сознания очевидец должен осторожно

запрокинуть голову и поднять подбородок пострадавшего и, удерживая голову пострадавшего в таком положении, поднести свое ухо ко рту и носу пострадавшего, чтобы послушать и почувствовать дыхание, одновременно наблюдая за движениями грудной клетки. Оценка дыхания должна продолжаться не более 10 секунд (рис. 16). **Не рекомендована** проверка пульса для оценки состояния пострадавшего непрофессионалами в связи с ее малой точностью и высокой вероятностью задержки оказания ПП [5].



Рис. 15. Оценка состояния пострадавшего [6]



Рис. 16. Оценка наличия дыхания у пострадавшего [6]

Следующий этап – вызов скорой медицинской помощи – СМП. Быстрота прибытия бригады СМП выступает фактором, определяющим вероятность выживания после утопления. Если на месте события,

кроме человека, оказывающего ПП, есть другие очевидцы, то во избежание задержки оказания ПП вызов бригады СМП следует поручить помощнику. Если помощника нет, то бригаду СМП необходимо вызвать самостоятельно, предпочтительно используя функцию громкой связи или другую опцию hands-free телефона, чтобы продолжать общение с диспетчером в процессе оказания первой помощи. Нередко ухудшение состояния пострадавшего и декомпенсация наблюдаются после утопления отсроченно – спустя 4–6 ч после происшествия. Поэтому любой пострадавший с утоплением, которому потребовалось проведение реанимационных мероприятий, должен быть эвакуирован бригадой СМП в лечебную медицинскую организацию (ЛМО) для обследования и наблюдения, по меньшей мере, в течение 4–6 ч – даже в том случае, если непосредственно после оказания ПП у него нет признаков нарушения жизненно важных функций. Очевидно, что вызов бригады СМП требуется во всех без исключения случаях утопления, когда у пострадавшего имеются нарушения дыхания или когда его состояние вызывает какие-либо сомнения [5].

Затем идет выполнение мероприятий первой помощи. При наличии сознания и дыхания рекомендуется помочь пострадавшему принять удобное положение (предпочтительно – сидя или лежа на боку) и внимательно наблюдать за его состоянием, прежде всего – за сознанием и дыханием, до прибытия бригады СМП. Учитывая, что при температуре 33–35 °С вода термически нейтральна для человека, а большинство утоплений происходит при меньшей температуре воды, утоплению часто сопутствует гипотермия. С целью уменьшения потерь тепла и согревания, необходимо, если возможно, переместить пострадавшего в теплую среду, снять с него мокрую одежду, осушить кожу и надеть сухую одежду или укутать его одеялом. При подозрении на спинальную травму следует рекомендовать пострадавшему оставаться в неподвижном положении; если пострадавший двигается – осторожно предохранять его голову и шею от движений [5].

При отсутствии сознания и наличии дыхания необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое (восстановительное) положение – на боку с запрокинутой головой; для детей первого года жизни – нейтральное положение головы. Такое положение снижает риск аспирации желудочного содержимого и обструкции дыхательных путей корнем языка. При подозрении на спинальную травму, если дыхание нормальное, рекомендуется оставить пострадавшего без сознания в исходном положении и не менять его без необходимости; при затрудненном дыхании – следует аккуратно запрокинуть голову пострадавшего. Дополнительно необходимо защитить пострадавшего от потерь тепла и внимательно наблюдать за его дыханием до прибытия профессиональной помощи, так как нельзя исключать быстрого ухудшения его состояния вплоть до развития остановки сердца [5].

При отсутствии сознания и дыхания, которые являются признаками остановки сердца, показано немедленное начало выполнения базовой сердечно-легочной реанимации – СЛР. Шансы на выживание зависят также от быстроты начала выполнения СЛР [5].

Правила проведения СЛР

Сердечно-легочная реанимация проводится только на твердой ровной поверхности!!!

Положите основание ладони на середину грудной клетки. Вторую руку поместите сверху первой, пальцы возьмите в замок.

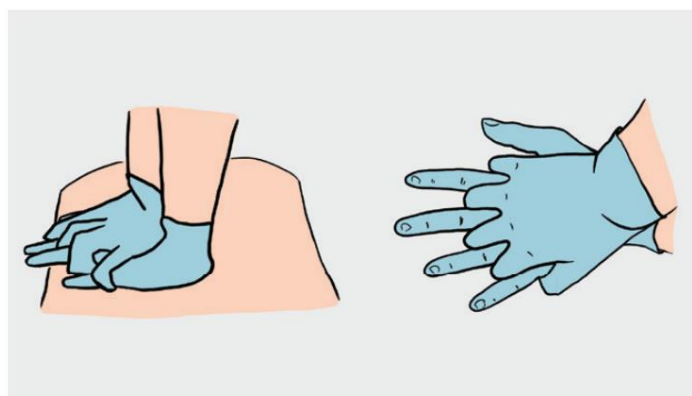


Рис. 17. Положение рук на груди пострадавшего при СЛР [6]

Руки выпрямите в локтевых суставах, плечи расположите над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости груди.



Рис. 18. Перпендикулярное положение рук на груди пострадавшего при СЛР [6]

Давление руками на грудину пострадавшего выполняйте весом всего туловища, на глубину 5–6 см, с частотой 100–120 в минуту.

Искусственная вентиляция легких проводится следующим образом: запрокиньте голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки. Зажмите нос пострадавшего двумя пальцами. Сделайте свой нормальный вдох, герметично обхватите своими губами рот пострадавшего, выполните равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. При возможности используйте автоматический наружный дефибриллятор! Применять его можно как сразу (в момент остановки сердцебиения), так и спустя 3–5 минут. Чередуйте 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

ВАЖНО! При проведении этого СЛР рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек.



Рис. 19. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких [6]

Детям до 1 года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками.

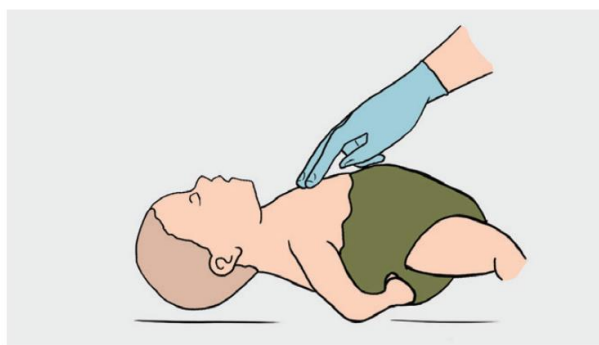


Рис. 20. Непрямой массаж сердца детям [6]

Применение автоматического наружного дефибриллятора (АНД).

По возможности используйте автоматический наружный дефибриллятор! Применять его можно как сразу (в момент остановки сердцебиения), так и спустя 3–5 минут.



Рис. 21. Автоматический наружный дефибриллятор [6]

Для этого:

1. Попросите помощника принести АНД.
2. Начните проведение сердечно–легочной реанимации: 30 надавливаний на грудную клетку чередуйте с 2 вдохами искусственного дыхания.
3. Когда АНД доставлен – включите АНД и следуйте инструкциям:

– Прикрепите электроды на грудную клетку.

Примечание: если помощь оказывается двумя и более участниками, то при прикреплении электродов необходимо продолжать проведение СЛР.

– По команде АНД убедитесь, что к пострадавшему никто не прикасается и нажмите на кнопку, чтобы дать разряд.



Рис. 22. Прикрепление электродов к грудной клетке [6]

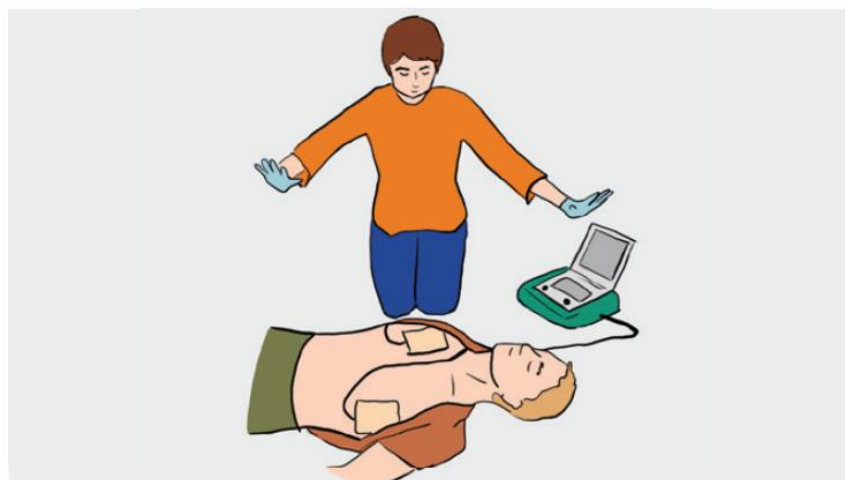


Рис. 23 Никто не касается пострадавшего [6]

- После этого продолжайте проведение СЛР.
- Продолжайте оказывать помощь пострадавшему чередуя дефибрилляцию и СЛР!



Рис. 24. Продолжение СЛР [6]

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить, если:

- прибыли бригады скорой медицинской помощи или специальных служб;
- у пострадавшего появились явные признаки жизни;
- невозможно продолжать сердечно-легочную реанимацию ввиду физической усталости (необходимо привлечь помощника);
- возникла угроза для человека, оказывающего первую помощь.

После восстановления дыхания придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечьте постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

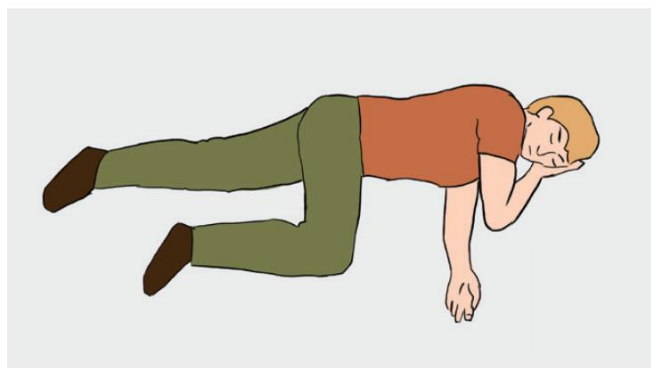


Рис. 25. Устойчивое боковое положение пострадавшего [6]

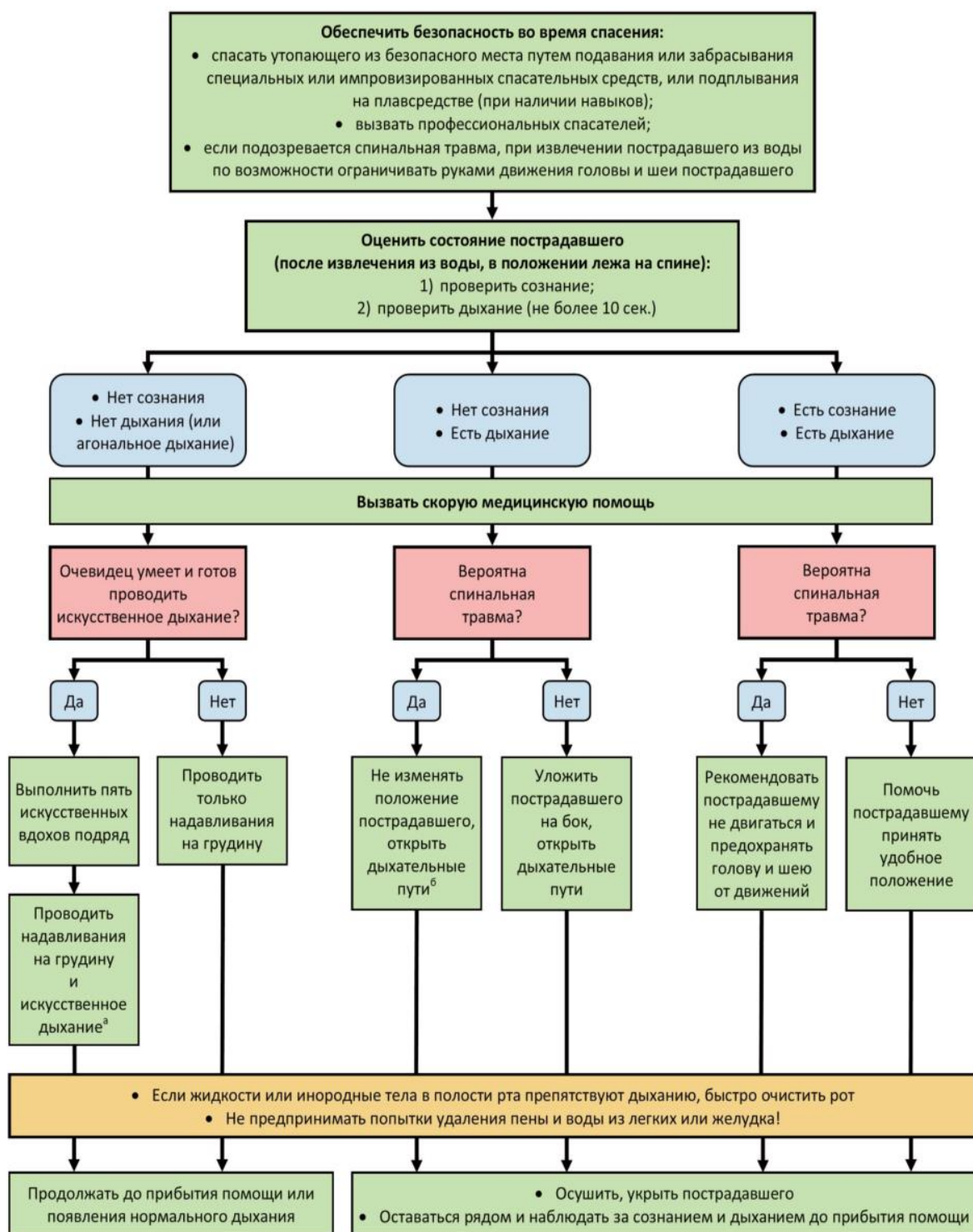


Рис. 26. Проект универсального алгоритма первой помощи при утоплении [5]

Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью развития так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боль в груди,

кашель, отдышка, чувство нехватки воздуха, кровохаркание, возбуждение, учащение пульса. В течение нескольких суток остается высокой вероятность развития отека легких.

В качестве наиболее удачной программы действий по оказанию первой помощи при утоплении предлагаем использовать проект универсального алгоритма первой помощи при утоплении (рис. 26).

Также следует отметить, что обученные спасатели могут начинать выполнять СЛР, включая компрессии грудной клетки, на борту спасательного судна, например, лодки или катера, и продолжать ее выполнение в процессе транспортировки пострадавшего к берегу [5].

Утопление часто сопровождается рвотой, регургитацией и аспирацией желудочного содержимого, что может быть вызвано проглатыванием воды, попадание воздуха в желудок при выполнении искусственного дыхания или дефектами оказания первой помощи, например, ошибочным надавливанием на живот при выполнении компрессий грудной клетки. Однако очистку верхних дыхательных путей пострадавшего – очистку полости рта пальцами и/или поворот пострадавшего на бок – следует выполнять только в том случае, если вода, желудочное содержимое, другие жидкости или инородные тела явно препятствуют вентиляции. Меры, направленные на удаление пены и воды из нижних дыхательных путей или желудка пострадавшего, **применять не рекомендуется** – с одной стороны, в связи с отсутствием доказательств их эффективности, с другой стороны – поскольку такие действия могут вызывать задержку приоритетных мер первой помощи и приводить к осложнениям – травмам или регургитации желудочного содержимого [5].

Для правильного понимания действий при оказании первой помощи необходимо отработать все мероприятия в рамках практических занятий, изучить рекомендации для утопающих (Приложение 1) и ответить на вопросы для самоконтроля.

Вопросы для самоконтроля:

1. Первый этап оказания первой помощи пострадавшему при утоплении?
2. Основные виды утоплений?
3. Правила проведения непрямого массажа сердца?
4. Правила проведения искусственной вентиляции легких?
5. Определение наличия пульса у пострадавшего?

4. Меры безопасного поведения на воде

Отдыхая, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде:

– купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17–19 °С, в более холодной находиться опасно. Время нахождения в воде должно увеличиваться постепенно, с 3–5 минут [8];

– не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудистый центр в головном мозге, а также притупляет инстинкт самосохранения, в сочетании с перепадом температуры при погружении в воду может спровоцировать сердечный приступ;

– не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил.

Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть [8];

– если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

– не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть [8];

– не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть;

– купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

– не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т. п.;

– не оставлять у воды малышей без присмотра. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Это касается и обычной ситуации в быту: к сожалению, не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями «буквально на одну минутку»;

– не заплывать за ограничительные знаки, т. к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т. д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

– не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательных средств? Ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить (спасательный круг, лодка, плавучее бревно и так далее) [8].

Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь. Если вы добрались до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т. д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившего из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно, чтобы спасти его и сохранить свою жизнь [8].

Коротко техника безопасности выглядит так: подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классически – за волосы), транспортировать к берегу. В случае

если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, очистите нос и рот потерпевшего от тины и песка (пальцами, повернув голову на бок). Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание (рот в рот). Если у потерпевшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца (сочетание: 2 вдоха – 30 надавливаний в область сердца). Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи», благодаря вашим действиям организм еще может жить. Даже если человек пришел в себя и чувствует себя удовлетворительно, его обязательно нужно доставить в медицинское учреждение, так как после утопления могут происходить необратимые процессы в организме.

Даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших детей. Будьте готовы оказать помощь попавшим в беду.

Разъяснительная работа по предупреждению несчастных случаев на воде.

Проведению среди отдыхающих профилактической работы по предотвращению несчастных случаев, матросы-спасатели должны придавать большое значение. При широкой, правильной постановке такой массово-разъяснительной работы число несчастных случаев, как правило, сводится к минимуму.

Опыт работы АСП показывает, что положительные результаты профилактическая работа дает при ее проведении непосредственно в местах отдыха населения у воды.

Одной из основных форм профилактической работы является устная пропаганда правил поведения и мер безопасности у воды и на воде. В аварийно-спасательной службе можно получить разработки бесед по следующей тематике; «Правила поведения на воде», «Оказание первой помощи», «Как оказать помощь терпящему бедствие на воде», «Первая помощь детям, пострадавшим на воде» и другие.

Желательно, чтобы матрос-спасатель в беседах использовал местные факты о несчастных случаях на воде.

Делая замечания отдыхающим, необходимо указывать, к чему могут привести допущенные ими нарушения.

Матрос-спасатель должен раскрывать основные причины гибели людей на воде: купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, нарушение правил поведения на воде, купание детей без присмотра взрослых, шалости на воде, нарушение правил пользования лодками, и другие.

Как показывает многолетняя практика, 14 % несчастных случаев на воде происходит из-за нарушений правил поведения на воде при купании, катании на катерах и лодках; 21 % – из-за купания детей без присмотра; 45 % – из-за купания в нетрезвом виде.

Необходимо неустанно разъяснять, что особенно большая опасность подстерегает тех, кто купается в нетрезвом состоянии. Даже при легком алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная (и сердечная деятельность, наступает быстрая усталость, апатия. Пьяный, оказавшись в опасности, слабо борется за жизнь. Почти половина всех утонувших – это нетрезвые люди [8].

Матросы-спасатели должны объяснять родителям о необходимости прививать ребенку правила поведения у воды и на воде, это поможет избежать несчастного случая. Напоминать родителям об овладении ими навыков спасания утопающего и оказания первой помощи. В присутствии старших несчастные случаи с детьми почти никогда не заканчиваются гибелью ребенка.

Большое значение в разъяснительной работе отводится средствам наглядной пропаганды. Красочные плакаты, призывы, памятки, правила купания и катания на лодках и другой материал по предупреждению несчастных случаев на воде размещается на стендах, фотовыставках, которые устанавливаются в местах действия ведомственного спасательного поста [8].

Следует предупреждать отдыхающих об опасностях, встречающихся при купании. Купание и ныряние в незнакомых местах опасно, так как на дне водоема могут быть коряги, камни и другие острые предметы, а также заросли водорослей, в которых можно запутаться.

Весной температура воздуха днем часто поднимается до 25–30 °С, а вода нагревается только до 12–14 °С. При купании в такой воде может произойти кратковременная остановка дыхания и потеря сознания. Особенно опасно входить в холодную воду разгоряченным.

Не следует купаться раньше, чем через полтора-два часа после еды, так как в воде может наступить обморочное состояние или начаться непроизвольная рвота (рвотные массы проникают в дыхательные пути и вызывают удушье) [8].

При волне моря более 2 баллов, купаться в море нельзя.

Очень опасна для купающихся прибойная волна. Попад в нее, не следует стремиться всплыть на самый гребень (при этом пловца может выбросить на берег), а лучше пронырнуть сквозь гребень и с попутной волной проплыть как можно дальше, по направлению к берегу, стараясь достать ногами дно. Нужно приложить все силы к тому, чтобы достигнуть берега до начала отливной волны, которая может отбросить

пловца назад в море. Если прибойная волна несет пловца на какой-нибудь твердый предмет (камень, сваю и т. п.), необходимо уклониться, чтобы не удариться об него [8].

Опасно купание после наступления сумерек – в темноте можно потерять ориентировку, заплывать далеко от берега и выбиться из сил.

Переутомление и, вследствие того, судороги вызываются дальним заплывом, длительной работой без расслабления, плаванием одним стилем. При судорогах ног лучше всего лечь на спину и попытаться растереть мышцы, сведенные судорогой. Если судорога свела икроножные мышцы, рекомендуется вытянуть ноги и растирать икры, одновременно сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах. Весьма эффективным методом профилактической работы является передача по радио предупреждающих текстов, а также магнитофонных записей по тематике безопасности на воде [8].

Матросы-спасатели должны знать основные правила устройства и оборудования пляжей и мест купания и при проведении профилактической работы следить за тем, чтобы:

- береговая территория соответствовала установленным санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- дно водоема было чистым, имело постепенный уклон без уступов и ям до глубины 1,75 м при ширине полосы не менее 15 м;
- границы заплыва обозначались буйками, находящимися на расстоянии 25 м друг от друга и не более 50 м от береговой черты;
- для детей и граждан, не умеющих плавать, выделялось огражденное место глубиной не более 0,7 м;
- через каждые 50–75 м на берегу и не далее 3 м от воды выставлялись щиты с навешенными на них спасательными кругами и концами Александрова;
- на видных местах устанавливались красочно оформленные стенды с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде.

Особенности соблюдения мер безопасности поведения детей на воде

Правильный выбор места купания и его оборудование.

1. Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

2. Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, шалостей на воде, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений правил безопасности на воде.

3. В пионерских лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водоемов, участок для купания детей должен выбираться по возможности у пологого песчаного берега.

- дно участка должно иметь постепенный уклон до глубины двух метров, без ям, уступов, свободно от водных растений, коряг, камней, стекла и других предметов.
- перед открытием купального сезона в пионерском лагере дно акватории должно быть обследовано водолазами и очищено от опасных предметов.

4. На пляжах пионерского лагеря, другого детского учреждения оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра. Участки ограждаются забором или обносятся линией поплавков, закрепленных на тросах. В местах с глубинами до 2 метров разрешается купаться детям в возрасте 12 лет и более и только хорошо умеющим плавать. Эти места ограждаются буйками, расположенными на расстоянии 25–30 метров один от другого.

5. Пляж пионерского лагеря, другого детского учреждения должен отвечать установленным санитарным требованиям, благоустроен, огражден штакетным забором со стороны суши.

6. На расстоянии трех метров от уреза воды через каждые 25 метров устанавливаются стойки с вывешенными на них спасательными кругами и «концом Александрова».

7. На территории пионерского лагеря оборудуется стенд с извлечениями из настоящих Правил, материалами по профилактике несчастных случаев, данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра.

8. Ответственность за безопасность детей во время купания и методическое руководство возлагается на инструктора по плаванию. Эксплуатация пляжей пионерских лагерей или других детских учреждений запрещается без наличия в их штатах инструкторов по плаванию.

9. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

10. Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дном. Обследование места купания проводится взрослыми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей проводится под контролем взрослых [8].

Ответственность за безопасность детей.

1. Ответственность за безопасность детей во время купания и методическое руководство возлагается на инструктора по плаванию (спасателя). Эксплуатация пляжей лагерей отдыха или других детских учреждений запрещается без наличия в их штатах спасателя. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

2. Во время купания детей на территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

3. Купание детей разрешается только группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут.

4. Перед началом купания детей **проводится подготовка пляжа:**

- границы участка, отведенного для купания отряда (группы), обозначаются вдоль береговой черты флажками;
- на щитах развешиваются спасательные круги, «концы Александра» и другой спасательный инвентарь;
- спасательная лодка со спасателем выходит на внешнюю сторону границы плавания и удерживается в двух метрах от нее;
- по окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на свои участки купания, инструктируются по правилам поведения на воде, выстраиваются в шеренгу и складывают перед собой одежду.

5. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями и медицинскими работниками.

6. Купающимся детям запрещается нырять с перил, мостков, заплывать за границу плавания.

7. Во время купания детей на участке **запрещается:**

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- игры и спортивные мероприятия.

8. Для проведения уроков по плаванию ограждается и соответствующим образом оборудуется на берегу площадка, примыкающая к воде. **На площадке должны быть:**

- плавательные доски по числу детей;
- резиновые круги по числу детей;
- 2–3 шеста, применяемые для поддержки не умеющих плавать, плавательные поддерживающие пояса;
- 3–4 ватерпольных мяча;
- 2–3 электромегафона;
- доска расписания занятий с учебными плакатами по методике обучения и технике плавания [8].

Вопросы для самоконтроля:

1. *Правила подготовки пляжа к купальному сезону?*
2. *Каким образом должна вестись разъяснительная работа по предупреждению несчастных случаев на воде?*
3. *Кто несет ответственность за безопасность детей на воде?*
4. *Какое самое благоприятное время для посещения пляжа?*
5. *Какая температура воды считается безопасной для купания?*

Список литературы

1. Филатов Ю. А. Справочник спасателя. Книга 4: Спасательные работы при ликвидации последствий наводнения, затоплений и цунами / Ю. А. Филатов, Э. И. Мажуховский, С. М. Вороной, М. Ю. Буликин, В. В. Парамонов, С. П. Чумак, Ю. Ю. Корнейчук. – ВНИИ ГОЧС. Москва, 2006. – 128 с.

2. Карлов Б. И. Управление маломерными судами: учебник судоводителя-любителя / Б. И. Карлов, В. А. Певзнер, П. П. Слепенков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: ДОСААФ, 1976. – 352 с. – URL: https://gimsyaroslav1.narod.ru/59/59_0.htm (дата обращения: 23.05.2025).

3. Давыдов В. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – Москва, Советский спорт, 2007. – URL: <https://www.extremum.spb.ru/pages/%D0%B059> (дата обращения: 23.05.2025).

4. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др.; под общей редакцией Ю. Л. Воробьёва. – 2-е изд., перераб. и дополнено – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

5. Биркун А. А., Современные принципы и методы оказания первой помощи при утоплении / Биркун А. А., Дежурный Л. И. // Медицина катастроф. – 2024. – № 3. – С. 40–47. – URL: <https://doi.org/10.33266/2070-1004-2024-3-40-47> (дата обращения: 23.05.2025)

6. Оказание первой помощи. Памятка. ФГБУ «ЦЭПП МЧС РОССИИ». – Москва. 2024. – URL: <https://mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/5369932> (дата обращения: 23.05.2025).

7. СОШ с. Каленово: официальный сайт. Инструктаж Правила спасения утопающего на воде. – Каленово, 2024. – URL: https://sh-kalenovskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Instruktazh_Pravila_spaseniya_utopayuschego_na_vode.pdf (дата обращения: 23.05.2025).

8. Правила поведения и профилактика несчастных случаев на воде. Памятка. – Кореновск. – URL: <https://crbkor.ru/informatsiya-dlya-patsientov/meditsinskaya-profilaktika/5133-pravila-povedeniya-i-profilaktika-neschastnykh-sluchaev-na-vode> (дата обращения: 23.05.2025).

Приложение 1.

Основные рекомендации утопающим

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
3. Примените один из способов удержания на воде:
 - 1 способ – поза на спине:** перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
 - 2 способ – горизонтальная поза:** лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте;
 - 3 способ – «поплавок»:** сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.
4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.
6. Если вас толкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

Если вы наглотались воды:

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь

Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:

- сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
- возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
- проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
- при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:

- сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
- возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
- проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
- при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

Если судорогой свело пальцы ног:

- сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
- крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
- при необходимости повторите упражнение.

В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.

После прекращения судорог не плывите сразу, лежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

Всегда помните правила спасения утопающего на воде и в случае необходимости примените их! [7]

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Спасательные средства	5
2. Виды помощи, способы спасения и транспортировки пострадавших.....	11
3. Первая помощь	19
4. Меры безопасного поведения на воде.....	32
Список литературы	42
Приложение 1. Основные рекомендации утопающим	43

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: Т. В. Опарина

Авторская редакция.

Подписано к использованию 01.07.2026

Объем электронного издания 1,5 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru
