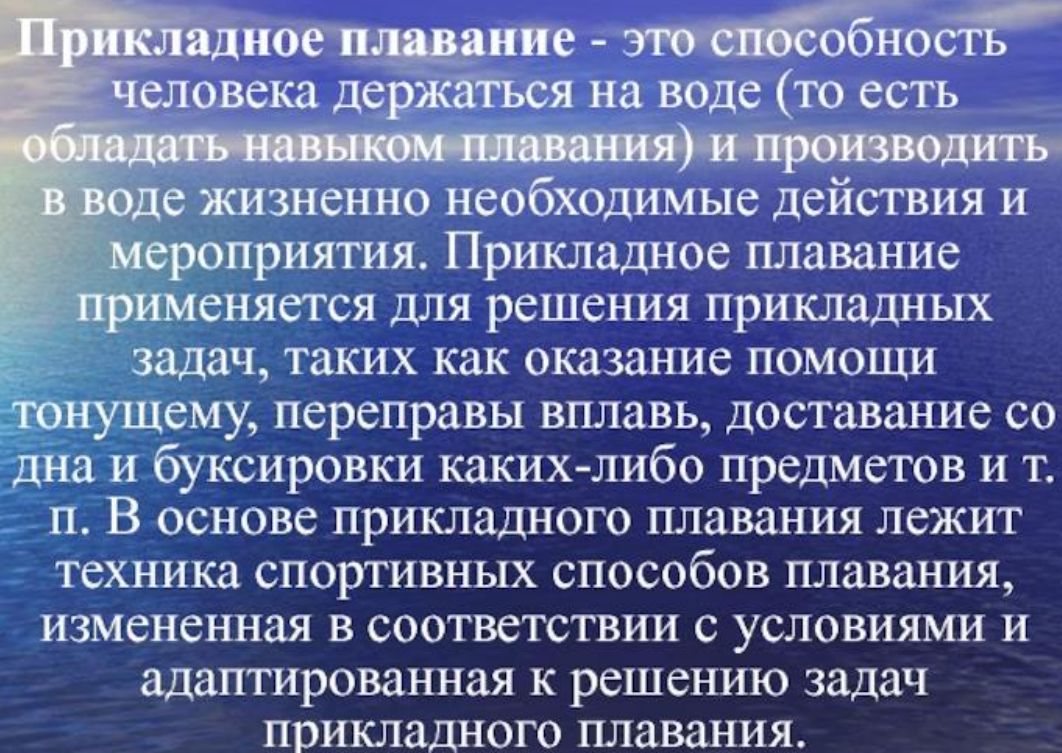




«Прикладное плавание»

Консультационный материал
подготовлен инструктором по физической культуре
Ким Ю.Ю.

The background of the text is a photograph of a sunset over the ocean. The sky is a deep blue with some light clouds, and the sun is setting on the horizon, creating a rainbow that arches across the water. The water is dark blue with some ripples.

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, таких как оказание помощи тонущему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов и т. п. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

Признаки длительного пребывания в воде

- учащение дыхания и сердцебиения,
- появление озноба,
- «гусиная кожа»,
- лёгкая дрожь,
- посинение кожи.

Рекорд длительного пребывания в воде составляет 79ч 30мин.

Способы отдыха во время пребывания в воде

- на спине
- в вертикальном положении



Плавание в ночное время

- определить направление движения в воде по видимым на берегу ориентирам;
- двигаться по направлению волн;
- использовать способы плавания брасс и на боку;
- постоянно контролировать направление движения

Плавание в одежде и раздевание в воде

- используются способы плавания без выноса рук из воды
- попытаться снять обувь в положении «поплавок»
- верхнюю одежду - в положении на спине
- вытянуть рубашку из брюк, расстегнуть манжеты

Плавание при сильной волне

- - плыть навстречу движению волн очень трудно;
- - волны, идущие от берега, могут незаметно относить пловца дальше;
- - часто накрывает очередная волна, что сбивает дыхание;
- - ушибы о камни повышают опасность утопления;
- - затрудняется выход из воды;
- - «морская болезнь»,
- плыть кролем или на боку, а при попутной волне брассом.

Плавание при сильном течении и водоворотах

- подняться по берегу выше по течению
- выбрать ориентир на противоположном берегу
- плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу под углом 45 град.
- поднырнуть в воронку и выплыть брассом

СПАСЕНИЕ ТОНУЩИХ

- максимально приблизиться к месту происшествия по берегу
- плыть хорошо освоенным способом, не упуская тонущего из виду
- подплыть к нему сзади
- применить соответствующий приём освобождения от захвата, болевой приём или погрузиться под воду, чтобы тонущий отпустил
- транспортировать тонущего любым, удобным для спасателя способом



Спасательные средства

- спасательные круги,
- шесты,
- метательные концы,
- спасательные багры,
- нагрудники, пояса, жилет



Оказание первой помощи при утоплении

- оценить состояние пострадавшего, характер утопления по внешнему виду
- обеспечить проходимость дыхательных путей
- искусственное дыхание
- непрямой массаж сердца



ВЫПОЛНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ



Техника прикладных способов плавания

- *Брасс на спине* - одновременные гребки руками до бёдер после их проноса по воздуху с чередованием одновременных толчковых движений ногами
- *На боку* - ассиметричные поочерёдные движения руками со встречными движениями ногами

Ныряние

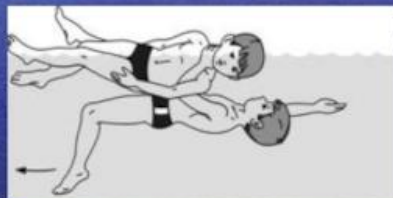
- гипервентиляция лёгких – 6-8 глубоких вдохов и выдохов
- нырять после обычного полного вдоха
- глубина погружения 1-1,5м
- в конце ныряния для увеличения задержки дыхания сделать глотательное движение
- по окончании ныряния выполнить гипервентиляцию лёгких
- нырять только с открытыми глазами;
- при плохой видимости под водой вытянуть руки вперёд.

Приёмы транспортировки Тонущего

На боку, держа пострадавшего за руку или волосы



На боку, держа пострадавшего за подбородок



На боку, держа пострадавшего за две руки за спиной



Брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками



Транспортировка пострадавшего

Подплывая к тонущему, нужно прежде всего выяснить его состояние, в зависимости от него применить оптимальный способ транспортировки.

При любой транспортировке пострадавший находится в воде в положении на спине, лицо на поверхности воды. Важно следить, чтобы вода не попадала ему в рот и нос.