

Областное государственное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Учебно-методический центр по гражданской
обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной
безопасности Саратовской области»



Организация работы матросов-спасателей

Учебно-методическое пособие

Саратов

2025

Организация работы матросов-спасателей: учебно-методическое пособие / Баранов Д.В., Барышев В.В., Кудряшова Е.В., Конакова З.В. – Саратов: Областное государственное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Саратовской области», 2025. – 58 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для подготовки матросов-спасателей и других лиц, обязанных или имеющих право спасания жизни людей на водных объектах

Рекомендует к печати

Педагогический совет

ОГУ ДПО «УМЦ ГОЧС и ПБ Саратовской области»

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025 г.

©Авт.-сост. Д.В. Баранов

В.В. Барышев

Е.В. Кудряшова

З.В. Конакова

© ОГУ ДПО «УМЦ ГОЧС и ПБ

Саратовской области», 2025

Содержание

Введение	4
1. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБОРУДОВАНИЮ МЕСТ ДЛЯ КУПАНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	5
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ	
2.1. Организация безопасного использования пляжей	8
2.2. Организация работы спасательного поста	9
2.3. Правила обустройства пляжей в Саратовской области	10
2.4. Правила обеспечения безопасности населения на пляжах и в других местах на водных объектах в Саратовской области	14
3. СПАСАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	
3.1. Основы организации работы матроса-спасателя	17
3.2. Навыки и приемы плавания при работе матроса-спасателя	25
3.3. Приемы извлечения утопающего из воды, освобождение от захватов, способы буксировки пострадавшего	30
4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА	
4.1. Летние спасательные средства	40
4.2. Спасательные средства в холодный период года	44
5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ	
5.1. Первая помощь при утоплении	47
5.2. Оказание первой помощи при прочих состояниях	51
Заключение	57
Перечень нормативно-правовых актов	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность подготовки матросов-спасателей в настоящее время возрастает, что связано с увеличением человеческих и материальных потерь в чрезвычайных ситуациях. В основном это происходит в летние месяцы, когда гораздо больше количество утонувших, чем за оставшийся период времени года.

Цель обучения матросов-спасателей - приобретение профессиональных компетенций, знаний и навыков, необходимых для выполнения должностных обязанностей по профессии.

Учебно-методическое пособие «Организация работы матросов-спасателей» сформировано согласно рекомендуемым необходимым знаниям и умениям, а также трудовым действиям, представленным в приказе Минтруда России от 07.12.2020 N 862н «Об утверждении профессионального стандарта «Спасатель на акватории»: дежурство на спасательном посту, оказание немедленной помощи людям, терпящим бедствие на воде, содержание плавсредств и спасательного инвентаря в готовности к действию, прием и сдача дежурства, ведение вахтенного журнала. В данном учебно-методическом пособии рассмотрены приемы подхода к утопающему, извлечение его из воды, освобождение от захватов, способы буксировки и оказания доврачебной помощи; правила пользования спасательными средствами, управления спасательной шлюпкой, принцип действия акваланга.

Учебно-методическое пособие предназначено как для использования в качестве основного источника литературы в ходе освоения программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 13495 «Матрос-спасатель» так и для самостоятельного изучения и повторения теоретических основ спасания на водных объектах.

1. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБОРУДОВАНИЮ МЕСТ ДЛЯ КУПАНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Водопользователи, осуществляющие свою деятельность по предоставлению отдыха и укрепления здоровья граждан на водных объектах в Российской Федерации, должны руководствоваться следующими нормативными документами:

1. «Водный кодекс Российской Федерации» от 03.06.2006 N 74-ФЗ.

Регулирует правоотношения в сфере использования водных ресурсов и защиты водоёмов на территории России.

Основные аспекты, регулируемые этим документом:

- общая характеристика водных правоотношений. Раскрываются основные принципы, понятия и система водного законодательства, классифицируются водные объекты;
- закрепление собственности. Преимущественно закрепляется федеральная собственность на водные объекты. Лишь пруды и обводнённые карьеры могут находиться в собственности субъектов РФ, муниципальных образований, юридических или физических лиц;
- процесс водопользования. Регламентируется содержание договора, порядок его заключения, ответственность каждой стороны, рамки сроков его действия, размер и условия оплаты;
- охрана водных ресурсов. Предусмотрены требования по охране вод, в том числе по особым видам водных объектов (болота, ледники и снежники) или в связи с особыми видами хозяйственной деятельности (выработка электроэнергии, строительство водохозяйственных систем и т. д.).

Знание основных положений Водного кодекса РФ важно всем российским гражданам и юридическим лицам, которые являются собственниками или постоянными пользователями водных ресурсов.

2. Постановление Правительства РФ от 08.02.2022 N 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. N 820, а также о признании утратившими силу некоторых

актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»

Государственная инспекция по маломерным судам МЧС России - это орган, исполняющий государственную функцию по надзору на водных объектах за пользованием маломерными судами, базами (сооружениями) для их стоянок и иными объектами (пляжи, переправы и наплавные мосты).

Одной из функций ГИМС является надзор за соблюдением правил безопасности на воде и прилегающей территории. Для открытия купального сезона на пляже на территории Российской Федерации необходимо получить разрешение ГИМС.

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 декабря 2020 г. N 862н «Об утверждении профессионального стандарта «Спасатель на акватории».

Основная цель стандарта – поддержание режима постоянной готовности, оперативное реагирование на чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, угрожающие жизни и здоровью людей, а также предупреждение, локализация и ликвидация таких ситуаций на акватории.

Некоторые аспекты, которые описаны в стандарте:

- трудовые функции: выполнение работ по профилактике несчастных случаев, спасание людей на акваториях, несение дежурства, оценка рисков собственной безопасности и другие;
- необходимые умения: оценка гидрометеоусловий и навигационной обстановки, использование средств сигнализации и радиосвязи, управление манёврами судов и другие;
- необходимые знания: приборы для измерения погодных условий и температуры воды, признаки резкого ухудшения погоды, характеристики зоны ответственности и другие;
- требования к образованию и обучению: профессиональная подготовка по профессиям рабочих и должностям служащих;
- особые условия допуска к работе: инструктаж по охране труда, предварительные и периодические медицинские осмотры, умение плавать;
- подтверждение квалификации: каждые три года спасателю предстоит подтверждать свою квалификацию.

4. Приказ МЧС РФ от 30 сентября 2020 года № 732 «Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации».

Правила устанавливают порядок пользования пляжами, которые оборудуются специально для купания на водных объектах Российской Федерации и являются обязательными для исполнения юридическими лицами, физическими лицами, индивидуальными предпринимателями, имеющими в

собственности или на ином законном основании, земельный участок, предназначенный для оборудования и эксплуатации пляжа и посетителями пляжей.

5. ГОСТ Р 55698-2013 Туристские услуги. Услуги пляжей. Общие требования.

Устанавливает общие требования к услугам пляжей. Положения стандарта распространяются на услуги пляжей, предоставляемые организациями различных форм собственности и индивидуальными предпринимателями.

6. Постановление Правительства Саратовской области от 15 января 2013 года №15-П «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области».

Регламентируют вопросы обеспечения безопасности населения на водных объектах в Саратовской области.

Водопользователи, осуществляющие свою деятельность по предоставлению рекреационных услуг для населения, а также осуществляющие работы на водных объектах, несут ответственность за обеспечение безопасности людей в пределах участка водопользования. На территории баз отдыха, детских оздоровительных лагерей, баз (сооружений) для стоянок маломерных судов и других рекреационных зон, непосредственно прилегающих к водному объекту, должен быть установлен щит с наименованием данного объекта, хорошо видимый со стороны воды.

Организации при проведении экскурсий, коллективных выездов на отдых или других массовых мероприятий на водных объектах назначают лиц, ответственных за соблюдение требований по безопасности людей на водных объектах.

Туристские организации, индивидуальные предприниматели, реализующие туристский отдых на водных объектах в Саратовской области, при формировании экспедиционных, туристских и иных групп представляют информацию о составе, маршрутах, районах и сроках оказания услуг туристам, с указанием контактных телефонов ответственных лиц для регистрации в областное государственное учреждение «Служба спасения Саратовской области», а также незамедлительно информируют о создавшихся чрезвычайных ситуациях и о группах, не возвратившихся своевременно с маршрутов.

При производстве работ на водных объектах ответственность за обеспечение безопасности людей на водных объектах возлагается на руководителей этих работ.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

2.1. Организация безопасного использования пляжей

Владелец пляжа обеспечивает обозначение границы акватории, отведенной для купания (далее - зона купания).

Не допускается использовать для обозначения границы зоны купания предметы, которые могут быть похожи на плавающий бытовой мусор (в частности, бутылки, канистры).

Купание детей и лиц, неумеющих плавать, допускается на специально отведенном участке зоны купания.

Купание должно ограничиваться владельцем пляжа с применением сигнального флага желтого цвета, информирующего об опасности нахождения в воде лиц, не имеющих навыков плавания, людей, имеющих хронические заболевания, и детей, в следующих случаях:

- при воздействии ветра силой 5,5 - 7,9 метров в секунду и волн высотой 1,2 - 1,5 метров;
- при возникновении периодических кратковременных (не более 5 - 7 минут) течений скоростью 0,5 - 0,7 метров в секунду.

Купание должно запрещаться владельцем пляжа с применением сигнального флага красного (черного) цвета, информирующего об опасности нахождения людей в воде, в следующих случаях:

- при получении штормового предупреждения;
- при воздействии ветра силой более 7,9 метров в секунду и волн высотой более 1,5 метров;
- при наличии течений скоростью более 0,5 метров в секунду;
- при повышении уровня воды со скоростью более 0,2 метров в сутки;
- при загрязнении водного объекта нефтепродуктами, сточными водами промышленных, сельскохозяйственных и коммунальных предприятий, бытовыми сточными водами, хозяйственно-бытовыми и льдальными водами судов водного транспорта;
- при получении санитарно-эпидемиологического заключения уполномоченного федерального органа исполнительной власти в сфере государственного санитарно-эпидемиологического надзора о несоответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного для здоровья населения использования водного объекта для купания.

Владелец пляжа в целях предупреждения несчастных случаев и оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде, организует работу спасательного

поста (далее - пост) с дежурством спасателей или матросов-спасателей (далее - спасатели) в установленное время работы пляжа независимо от наличия запрета на купание.

Пост должен обеспечивать обозрение всей зоны купания спасателями и их реагирование на происшествия, которые могут привести к гибели или травмированию посетителей пляжа.

Используемые на посту спасательные средства должны быть промышленного изготовления и быть сертифицированы.

Спасатели обязаны постоянно следить за безопасностью посетителей.

На пляжах организаций отдыха и оздоровления детей в период купания детей спасательная лодка со спасателем должна находиться не далее 2 метров от внешней стороны границы зоны купания.

В местах обучения плаванию должны быть средства, обеспечивающие безопасность обучаемых лиц (в частности, плавательные доски, спасательные круги, шесты, плавательные поддерживающие пояса, электромегафоны).

На пляжах запрещается:

- функционирование зоны купания в темное время суток;
- размещение в зоне купания пунктов проката маломерных судов;
- спуск в воду и движение маломерных судов в зоне купания (за исключением спасательных судов).

2.2. Организация работы спасательного поста

Спасательным постом называется участок акватории водного объекта, отведенный для купания, или береговой линии, где спасатели выполняют задачу по охране жизни людей.

Спасательные посты выставляются на водных объектах, используемых для отдыха населения и не обслуживаемых спасательными станциями, а также в период ледохода, паводка и в других случаях, когда в этом возникает необходимость. Перечень спасательных средств и имущества, необходимого для оснащения спасательного поста представлен в таблице 1.

На спасательном посту должны иметься:

- правила охраны жизни людей на водных объектах;
- распорядок работы;
- правила оказания первой помощи при утоплении;
- инструкция личного состава спасательного поста;
- карта (схема) района действия с глубинами акватории;
- описание имущества спасательного поста.

На спасательном посту ведется вахтенный журнал с разделами приема-сдачи дежурства и учета происшествий с людьми на воде.

Основными задачами спасательных постов являются:

- соблюдение правил охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области;
- спасание людей, терпящих бедствие на водных объектах, и оказание им первой помощи;
- проведение разъяснительной работы по правилам поведения и мерам безопасности на водных объектах.

На спасательных постах дежурные матросы-спасатели ведут наблюдение, патрулируя на берегу или воде в установленном районе.

Комплектование спасательного поста производится водопользователем.

В состав поста входит старшина поста и 2-3 дежурных матроса-спасателя.

График дежурства спасательного поста на пляже (месте массового отдыха населения на водных объектах) утверждается водопользователем.

Руководство и контроль, а также учет работы спасательных постов осуществляют соответствующие водопользователи.

На спасательном посту должна быть инструкция каждого должностного лица спасательного поста, утвержденная водопользователем.

Для выполнения своих задач спасательные посты должны иметь спасательные средства и имущество согласно установленным нормам. Состав спасательных средств и имущества спасательных постов, выставляемых для обеспечения соревнований, праздников и других массовых мероприятий на водных объектах, определяется планами их проведения.

На спасательных постах, выставляемых при коллективных выездах на отдых на водный объект, в обязательном порядке должны быть: круг спасательный, спасательный нагрудник или спасательный жилет, спасательный конец Александра, санитарная сумка или аптечка.

2.3. Правила обустройства пляжей в Саратовской области

При обустройстве пляжа необходимо обеспечить равный и бесплатный доступ граждан к водным объектам общего пользования. При этом должна быть исключена возможность захода на территорию пляжа домашнего скота и бродячих животных.

Пляжи и места купания должны располагаться в удобных для посещения местах в отдалении и выше по течению от портовых сооружений, угольных и нефтеналивных пирсов и причалов, выхода сточных вод и других мест загрязнений.

Удаление пляжей от причалов и дебаркадеров, предназначенных для судов местных линий, доставляющих людей на отдых у воды, должно обеспечивать их безопасную швартовку.

Территория пляжа должна быть песчаной или из мелкой гальки, или в виде озелененных площадок и иметь: хорошо инсолируемые и защищенные от ветров площадки; отлогий хорошо выровненный берег, постепенно переходящий в дно участка акватории водного объекта, отведенного для купания.

Не допускается устройство пляжа на береговых территориях: под обрывом, где возможно возникновение оползня или обвала породы; с глинистой, илистой или заболоченной почвой; с медленно высыхающей или затопляемой при обычных приливах воды почвой после дождя.

Площадь береговой территории пляжа из расчета на одного отдыхающего должна быть не менее 2 квадратных метров, в купальных - не менее 3 квадратных метров.

Акватория, отведенная для купания, должна быть безопасной для купающихся людей и соответствовать следующим условиям:

- рельеф дна должен постепенно углубляться и не иметь уступов до глубины 2 метров при расстоянии от береговой линии не менее 15 метров;
- дно на глубину не менее 1,7 метра должно быть плотным, свободным от тины, зарослей водных растений, коряг, стекла, острых камней и т.п.;
- глубина до 1,4 метра должна составлять не менее 60 процентов всей площади акватории, отведенной для купания;
- течение не должно иметь резко выраженных быстрин, водоворотов, воронок и больших волн, его скорость не должна превышать 0,5 м/сек.

Площадь акватории, отведенной для купания из расчета на одного купающегося, должна быть:

- на проточном водном объекте - не менее 5 квадратных метров;
- на непроточном водном объекте - не менее 10-15 квадратных метров.

Границы акватории, отведенной для купания, должны располагаться за пределами судового хода. Они должны быть обозначены буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 20-30 метров один от другого и на удалении не более 25 метров от места с глубиной 1,3 метра.

Пляж должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности, а его объекты - исключать загрязнение окружающей среды.

В обязательном порядке должно проводиться водолазное обследование и очистка дна акватории пляжа от посторонних предметов до глубины двух метров. Пляжи, оборудованные вышками, мостками и плотами для прыжков в воду, должны быть обследованы на глубинах свыше 2 метров.

На пляже оборудуется и обозначается акватория, отведенная для купания детей и людей, не умеющих плавать. Глубина такого участка не должна превышать 1,3 метра, а сам участок должен обозначаться линией ярких, хорошо видимых плавучих знаков, закрепленных на тросах, и ограждаться со стороны воды штакетным забором (сеткой рабица). К этой акватории должна примыкать площадка, оборудованная соответствующими средствами обучения умению плавать: плавательными досками, резиновыми кругами и мячами, шестами для поддержки не умеющих плавать, электромегафонами, стендом с расписанием занятий и учебными плакатами по обучению умению плавать.

Пляж, протяженность береговой линии которого 200 метров и более, должен быть оборудован техническими средствами для экстренного вызова спасателей к месту происшествия.

Оборудованные места и вышки для прыжков в воду должны находиться в естественных участках акватории с безопасными глубинами.

Гидротехнические сооружения на пляже должны обеспечивать безопасность граждан и быть испытаны на рабочую нагрузку. Методика и сроки испытаний должны быть изложены в технической документации на данные сооружения. Акт с результатами испытания скрепляется подписями специально созданной комиссии и утверждается руководителем администрации пляжа. Результаты испытаний указываются в табличке, прикрепленной к конструкции сооружения с отметкой «испытан» и указанием даты испытаний и даты проведения следующих испытаний.

На каждые 300 метров береговой линии пляжа должен быть оборудован спасательный пост. Спасательный пост должен быть оснащен спасательными средствами и имуществом. Спасатели этих постов должны уметь выполнять нормативы для матросов-спасателей спасательного поста и иметь допуск к спасательным работам на пляжах, выдаваемый организацией, имеющей право на подготовку и аттестацию спасателей.

Спасательный пост должен быть укомплектован аптечкой для оказания первой помощи.

На удалении не более 5 метров от береговой линии пляжа через каждые 50 метров должны быть выставлены стойки (щиты) с навешенными на них спасательными кругами с наименованием пляжа и надписью "Бросай утопающему" или спасательными концами Александра.

На пляже должна быть установлена мачта голубого цвета высотой 8-10 метров для подъема сигнальных флагов: желтого флага 70 x 100 см или 50 x 70 см или красного (черного) флага.

Купание должно ограничиваться владельцем пляжа с применением сигнального флага желтого цвета, информирующего об опасности нахождения в воде лиц, не имеющих навыков плавания, людей, имеющих хронические заболевания, и детей, в следующих случаях:

- при воздействии ветра силой 5,5-7,9 метров в секунду и волн высотой 1,2-1,5 метров;
- при возникновении периодических кратковременных (не более 5-7 минут) течений скоростью 0,5-0,7 метров в секунду.

Купание должно запрещаться владельцем пляжа с применением сигнального флага красного (черного) цвета, информирующего об опасности нахождения людей в воде, в следующих случаях:

- при получении штормового предупреждения;
- при воздействии ветра силой более 7,9 метров в секунду и волн высотой более 1,5 метров;
- при наличии течений скоростью более 0,5 метров в секунду;
- при повышении уровня воды со скоростью более 0,2 метра в сутки;
- при загрязнении водного объекта нефтепродуктами, сточными водами промышленных, сельскохозяйственных и коммунальных предприятий, бытовыми сточными водами, хозяйственно-бытовыми и льяльными водами судов водного транспорта;
- при получении санитарно-эпидемиологического заключения уполномоченного федерального органа исполнительной власти в сфере государственного санитарно-эпидемиологического надзора о несоответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного для здоровья населения использования водного объекта для купания.

Пляж должен быть оборудован громкоговорящими установками (электромегафонами) и телефонной связью.

На видном месте территории пляжа должен быть установлен стенд со следующей информацией:

- извлечения из правил охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области;
- распорядок работы пляжа;
- схема береговой территории пляжа и акватории, отведенной для купания, с указанием глубин и опасных мест, мест расположения спасателей;
- материалы по профилактике несчастных случаев на воде;
- правила спасания утопающих и оказания первой помощи;

инструкция по безопасному приему водных, солнечных и воздушных ванн;

показания температуры воды и воздуха, направления и силы ветра на текущие сутки;

наименование организации (предприятия) водопользователя, ее телефоны, телефоны вызова экстренных оперативных служб по единому номеру 112, скорой медицинской помощи, полиции, природоохранных органов, а также органа исполнительной власти Саратовской области, уполномоченного на решение задач в области пожарной безопасности, гражданской обороны и защиты населения и территории Саратовской области от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Пляж организации отдыха детей и их оздоровления должен соответствовать дополнительным требованиям:

- спасательные круги или спасательные концы Александрова должны быть навешены на стойках (щитах), установленных на расстоянии не более 3 метров от береговой линии через каждые 25 метров;

- в период купания детей спасательная лодка со спасателем должна находиться не далее 2 метров от внешней стороны границы зоны купания;

- пляж должен быть оборудован:

- а) акваторией с глубиной не более 0,7 метра, отведенной для купания и обучения умению плавать детей дошкольного и младшего школьного возраста, огражденной по линии этой глубины штакетным забором (сеткой "рабица");

- б) акваторией с глубиной не более 1,2 метра, отведенной для купания детей старшего возраста, огражденной по линии этой глубины поплавками оранжевого цвета, закрепленными на тросах.

2.4. Правила обеспечения безопасности населения на пляжах и в других местах на водных объектах в Саратовской области

Безопасность людей на водных объектах обеспечивается:

- культурой поведения граждан на воде - строгим соблюдением норм поведения, изложенных в правилах охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области; умением людей плавать;

- систематической разъяснительной работой средств массовой информации всеми возможными способами о правилах безопасного поведения на воде и пропагандой здорового образа жизни;

- обустройством надлежащим образом пляжей и других мест массового отдыха граждан на водных объектах;

- развитой системой поисково-спасательных формирований на водных объектах;
- поддержанием общественного правопорядка на прилегающих к водным объектам территориях;
- созданием и развитием общественных организаций, осуществляющих свою деятельность по агитации и пропаганде водных видов спорта и безопасного поведения на воде.

Эксплуатация пляжей допускается только при установившейся температуре воды выше +18 градусов.

После спада паводковых вод непосредственно перед началом купального сезона дно акватории, отведенной для купания, должно быть обследовано до глубины 2 метров и очищено от посторонних предметов.

На период работы пляжа водопользователь обязан организовать на спасательном посту постоянное дежурство спасателей для предупреждения несчастных случаев и оказания первой помощи людям, терпящим бедствие на водных объектах.

Сотрудники спасательных постов, водопользователи, дружинники и общественные активисты проводят на пляжах разъяснительную работу с людьми по предупреждению несчастных случаев на воде с использованием громкоговорящих установок, других технических средств, стендов и фотовитрин с профилактическим материалом.

Прокат маломерных судов, гидроциклов и других плавательных средств, представляющих угрозу жизни и здоровью отдыхающих и купающихся на пляже, не допускается.

Каждый гражданин должен соблюдать правила безопасного поведения на воде. В случае возникновения чрезвычайной ситуации он обязан немедленно сообщить об этом любым доступным способом обслуживающему персоналу ближайшей спасательной станции, рекреационной зоны, по единому номеру телефона вызова экстренных служб (112) и оказать посильную помощь людям, терпящим бедствие.

Взрослые обязаны по отношению к детям осуществлять постоянный контроль за их поведением у воды и в воде.

Детям до 10 лет разрешается купаться только под наблюдением взрослых.

Обучение людей умению плавать должно проводиться только под руководством инструктора по плаванию, на которого возлагается ответственность за безопасность обучаемых. В группе одновременно может заниматься не более 10 человек.

В детских оздоровительных учреждениях купание детей, а также детей, отдыхающих на детских летних площадках образовательных учреждений, должно носить только организованный характер. Одновременно купаться могут не более 10 детей под наблюдением не менее 2 взрослых работников учреждения, умеющих хорошо плавать. При этом один должен находиться вместе с детьми в воде, другой - вести наблюдение с берега. Продолжительность и периодичность купания устанавливается медицинским работником исходя из погодных условий и возрастной группы детей.

Эксплуатация пляжей в детских оздоровительных учреждениях без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их умению плавать, запрещается.

Перед началом купания дети должны быть проинструктированы по правилам безопасного поведения на воде. Для контроля количества находящихся в воде детей после инструктажа они должны быть по группам построены в шеренгу, сложить свою одежду и обувь перед собой, после чего разрешается заход в воду. После окончания купания немедленно производится пересчет детей.

Контроль за проведением организованного купания детей и ответственность за обеспечение безопасности их на воде возлагается на руководителей детских оздоровительных учреждений (руководителей образовательных учреждений).

На водных объектах запрещается:

- заплывать за буйки, обозначающие границы акватории, отведенной для купания;
- прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;
- допускать неприемлемые действия, связанные с подныриванием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других, не предназначенных для плавания плавательных средствах;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах;
- заходить на маломерных и парусных судах на акваторию, отведенную для купания, за исключением спасательных плавсредств;
- приводить с собой на пляж собак и других животных;
- ловить рыбу с территории пляжа;

- загрязнять окружающую среду;
- продавать и употреблять алкогольную продукцию.

Купание категорически запрещается:

- в незнакомых местах и местах резкого свала дна; в судоходных и оросительных каналах;
- в местах выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок и течения, скорость которого превышает 0,5 м/с;
- в районах расположения пристаней, дебаркадеров, плотин и других гидротехнических сооружений;
- в местах, обозначенных знаками безопасности на воде «Купаться запрещено!»;
- в состоянии опьянения.

3. СПАСАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Основы организации работы матроса-спасателя.

Для работы матросом-спасателем принимаются граждане не моложе 18 лет, прошедшие профессиональное обучение, не имеющие медицинских противопоказаний, умеющие плавать, нырять, управлять лодкой, пользоваться спасательными средствами, владеющие приемами спасания и оказания первой помощи пострадавшим на воде, умеющим выполнять нормативы для матросов-спасателей спасательного поста, таблица 2.

Таблица 2 - Нормативы для матросов-спасателей спасательного поста

Наименование нормативов и условия выполнения	Для мужчин	Для женщин
Плавание вольным стилем (мин.) с ластами	3 (200 м)	2 (100 м)
без ласт	4 (200 м)	2,5 (100 м)
Ныряние в длину с ластами и без ласт (м)	20	15
Буксировка пострадавшего на воде (м)	25	15
Плавание в одежде (в рубашке и брюках) (м)	25	20
Гребля на шлюпке на дистанцию 1000 м (мин.)	9	12
Подача спасательного конца Александра (отклонение не более 1 м) (м)	20	15
Подача спасательного круга (масса 4,5 кг, отклонение не более 1 м) (м)	16	10
Поиск и извлечение макета с глубины 4 м в квадрате 4х4 м (мин.)	3	3

Личный состав поста должен быть обучен по программе «Матрос-спасатель» и иметь соответствующее свидетельство.

При заступлении на дежурство матросов-спасателей старшина поста ставит задачу на несение дежурства и проводит инструктаж по охране труда.

В течение рабочего дня матросы-спасатели выполняет следующие обязанности в рамках трудовых функций:

В рамках выполнения работ по профилактике несчастных случаев, спасанию людей на акваториях в местах массового отдыха людей:

1) проводит оценку условий (гидрометеоусловий) места массового отдыха людей;

2) выполняет обход зоны ответственности;

3) информирует отдыхающих и руководство;

4) ведет наблюдение за акваторией.

В рамках спасания людей на акватории с использованием спасательных средств, плавсредств и снаряжения:

1) определяет необходимость в оказании помощи;

2) производит выбор способа и средств спасания;

3) управляет маневрами спасательного плавсредства;

4) спасает пострадавшего.

В рамках несения дежурства в режиме постоянной готовности:

1) контролирует акваторию в зоне ответственности;

2) осуществляет прием-передачу плавсредств, спасательных и материальных средств;

3) ведет служебную документацию;

4) поддерживает в готовности плавсредства и спасательные средства.

В рамках оценки рисков собственной безопасности:

1) выявляет факторы, угрожающие собственной жизни и здоровью;

2) производит оценку собственных сил и выбор средств для проведения спасательных работ;

3) принимает решение о возможности проведения спасательных работ.

В рамках оказания пострадавшему первой помощи и его транспортировки:

1) оказывает первую помощь пострадавшим при несчастных случаях, травмах, отравлениях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью;

2) осуществляет транспортировку пострадавшего.

В конце рабочего дня матрос-спасатель:

- сдает установленную отчетность;

- производит осмотр (самоосмотр);

- сдает смену.

В своей работе матрос-спасатель должен обладать определенными навыками, знаниями и умениями для выполнения своих трудовых

обязанностей.

Для организации своей работы матросу спасателю необходимо знать:

признаки резкого ухудшения погоды,

Уметь использовать:

приборы для измерения погодных условий и температуры воды;

громкоговорящие устройства;

оптические приборы.

Знать и уметь подавать сигналы у акваторий в местах массового отдыха людей.

Признаки резкого ухудшения погоды:

- появление тонких перистых облаков, вытянутых в виде нитей с загнутыми концами. Такие облака указывают на то, что ненастная погода (осадки, сильный ветер, плохая видимость) может наступить приблизительно через 20 часов;
- увеличение кучевых облаков, которые появились утром над побережьем и/или островами, к вечеру. Это может означать, что ночью или к утру погода может резко ухудшиться;
- появление днём различных форм облаков в большом количестве с различной окраской (от белой до тёмной);
- вечерняя или утренняя заря приобретает красную, иногда даже багрово-красную окраску;
- ветер к вечеру усиливается;
- атмосферное давление падает;
- повышение температуры воздуха вечером и ночью – признак ухудшения погоды в ближайшие 6–8 часов;
- приводный радиационный туман, образующийся после захода солнца и рассеивающийся до его восхода, — признак ухудшения погоды в ближайшие 6–12 часов;
- облака плывут как будто навстречу ветру;
- удалённые предметы кажутся ближе – это признак того, что погода в скором времени испортится.

Силу и скорость ветра можно определить по состоянию воды и наземным предметам (таблица 3).

Таблица 3 – Определение силы и скорости ветра

Сила ветра, баллы	Название ветра	Скорость ветра м/с	Воздействие	
			На водную поверхность	На наземные предметы
-	Штиль	0-0,5	Зеркальная гладь	Дым поднимается отвесно

				Листья на деревьях неподвижны
1	Тихий	0,6-1,7	Рябь	Флюгер не устанавливается, колышутся листья. Дым поднимается наклонно
2	Лёгкий	1,8-3,3	Небольшие гребни	Ощущается как легкое дуновение Слегка колеблются флаги, шелестят листья
3	Слабый	3,4-5,2	Небольшие гребни начинают опрокидываться	Колышется листья. и тонкие ветки деревьев. Начинают колебаться высокая травы и посевы
4	Умеренный	5,3-7,4	Небольшие волны, некоторые гребни начинают опрокидываться, образуя «барашки»	С земли поднимается пыль, по посевам «пробегают волны»
5	Свежий	7,5-9,8	Волны приобретают хорошо выраженную форму, повсюду образуются «барашки»	Качаются ветки и тонкие стволы деревьев

Следует помнить, что прогнозы погоды по местным признакам не всегда точны. Поэтому всегда необходимо следить за официальным прогнозом Гидрометцентра России.

Приборы для измерения погодных условий и температуры воды:

- термометр – прибор для измерения температуры воздуха, почвы, воды. Бывают жидкостные, механические и электронные термометры;
- гигрометр – определяет уровень влажности воздуха в окружающем пространстве. Различают волосные, конденсационные и весовые гигрометры, а также регистрирующие гигрометры (гигрографы);
- барометр – прибор для измерения атмосферного давления. Барометры подразделяются на жидкостные барометры и барометры-анероиды;
- анемометр – измеряет скорость воздушных потоков и ветра. Бывают чашечные анемометры с подвижным элементом и четырьмя лопастями, а также крыльчатые анемометры, состоящие из крыльчатки, защищённой кольцом, и соединённой с измерительным прибором;
- осадкомер – прибор для сбора и измерения количества выпавших атмосферных осадков. Осадкомер представляет собой цилиндрическое ведро строго определённого сечения, устанавливаемое на метеоплощадке;

- термограф – прибор-самописец, непрерывно регистрирующий температуру воздуха и записывающий её изменения в виде кривой;
- гелиограф – прибор-самописец, регистрирующий продолжительность солнечного сияния;
- нефоскоп – прибор, предназначенный для определения относительной скорости движения облаков и направления их движения;
- метелемер – устройство, применяемое для определения количества снега, переносимого ветром;
- радиозонд – прибор для метеорологических исследований в атмосфере до высоты 30–35 км. Радиозонд поднимается на выпущенном в свободный полёт воздушном шаре и автоматически передаёт на землю радиосигналы, соответствующие значениям давления, температуры, влажности воздуха.

Громкоговорящие устройства

Порядок использования громкоговорящих устройств может отличаться в зависимости от модели. Например, для громкоговорящего устройства ГРУ-МТ.220.15 (рис. 1) и его модификаций порядок работы следующий:

1. Включить устройство. Передача информации производится при нажатой кнопке включения микрофона на его корпусе. Оптимальное расстояние до микрофона – 1–3 см.
2. При передаче сообщения (начав говорить в микрофон) поднимать уровень громкости до необходимого уровня. Регулировка громкости производится одновременно для всех каналов.
3. При использовании микрофона, подключённого к микрофонному входу 6,3 мм, есть возможность ручной регулировки чувствительности. Можно увеличить чувствительность, поворачивая регулятор по часовой стрелке, или понизить чувствительность микрофона, вращая регулятор против часовой стрелки.
4. Речь должна быть чистой, громкой, без искажений.
5. В случае возникновения в режиме разговора паразитной акустической связи (свист) уменьшить громкость рупора до её исчезновения.
6. При необходимости вещания с линейного входа (передачи записанного сообщения с отдельного источника) подключить внешний источник к линейному входу базового блока.



Рисунок 1. Комплект ГРУ-МТ.220.12.2 с одним рупором

Также есть рекомендации по использованию некоторых переговорных устройств, например Тема-АС (рис. 2):

1. Для передачи исходящего звукового сообщения с микрофона прибора-источника нажать кнопку на лицевой панели или внешнем микрофоне прибора и удерживать её до окончания речевого сообщения.
2. При приёме входящего звукового сообщения от других приборов по линии связи действий пользователя не требуется, звуковое сообщение воспроизводится громкоговорителем.
3. Режим трансляции определяет последовательность действий пользователя при передаче и приёме звуковых сообщений.



Рисунок 2. Прибор громкоговорящей связи серия ТЕМА

Важно внимательно изучить эксплуатационную документацию перед использованием громкоговорящего устройства.

Некоторые правила пользования оптическими приборами:

- беречь прибор от ударов, падений и воздействия прямых солнечных лучей;

- уточнить степень водостойкости прибора и пользоваться им в соответствии с этой характеристикой;
- следить за зарядом батарей и своевременно производить их замену или зарядку;
- не прикасаться к линзам руками без необходимости;
- если не пользуетесь прибором, всегда закрывать окуляр и объектив защитными крышками;
- регулярно производить осмотр прибора. После использования очищать оптический прибор от загрязнений, воды и пыли;
- избегать прямого взгляда в объектив, особенно при ярком освещении, так как это может привести к временной потере зрения;
- избегать длительного использования приборов без перерывов, чтобы предотвратить усталость глаз.

Также при работе с оптическими приборами важно следовать инструкциям производителя и принимать меры предосторожности.

Знаки безопасности и сигналы, подаваемые на пляжах и у акваторий в местах массового отдыха людей

Знаки безопасности на водных объектах устанавливаются водопользователями и организациями, проводящими дноуглубительные, строительные или другие работы, в целях предотвращения несчастных случаев с людьми на водных объектах (таблица 4).

Таблица 4 - Характеристика знаков безопасности на водных объектах

N п/п	Надпись на знаке	В каких местах выставляется	Описание знака
1.	Место купания (с указанием границ действия знака в метрах)	в местах для купания, оборудованных надлежащим образом	на зеленом фоне. Надпись сверху белого цвета. Ниже изображен силуэт плывущего человека
2.	Место купания детей (с указанием границ действия знака в метрах)	в местах для купания детей, оборудованных надлежащим образом	на зеленом фоне. Надпись сверху белого цвета. Ниже изображены силуэты двух детей, стоящих в воде
3.	Купаться запрещено! (с указанием границ действия знака в метрах)	в местах, где купание представляет опасность для жизни	на красном фоне. Надпись белого цвета сверху. Ниже изображен силуэт плывущего человека. По диагонали всего знака слева вниз направо нанесена белая черта
4.	Выход на лед запрещен! (с указанием границ действия знака в метрах)	в местах, где выход представляет опасность проваливания под лед	на красном фоне. Надпись белого цвета в средней части знака

5.	Выезд транспортных средств на лед запрещен!	в местах, где наиболее вероятен выезд транспортных средств на лед	на красном фоне. Надпись белого цвета в средней части знака
6.	Переезд по льду разрешен	в местах функционирующих ледовых переправ	на зеленом фоне. Надпись белого цвета в средней части знака

Флаги на пляжах – простой и надежный способ понять, безопасно ли купаться. В статье вы узнаете, как расшифровать их цвета, чтобы ваш отдых был спокойным и безопасным (рис. 3).

– **зелёный флаг** – означает, что море спокойное, волны минимальные, а условия для купания безопасные;

– **красно-жёлтый флаг** – сигнализирует, что купание разрешено, и обозначает безопасную для плавания зону. Также указывает на наличие спасательной службы на пляже;

– **жёлтый флаг** – означает, что купание допустимо, но условия могут быть не идеальными. Волны могут быть чуть выше обычного, подводные течения — немного сильнее;

– **красный флаг** – указывает на высокий уровень опасности. Море бурное, волны большие, подводные течения сильные. Входить в воду крайне не рекомендуется;

– **двойной красный флаг** – означает полный запрет на купание. Это может быть связано с сильными штормами, токсичными медузами или другими опасностями;

– **чёрный флаг** – предупреждает о наличии подводных течений или объектов, которые могут представлять серьёзную угрозу для пловцов и серферов;

– **синий (или фиолетовый) флаг** – сигнализирует о наличии колючих морских ежей, скатов, ядовитых медуз, водяных змей или других потенциально опасных морских животных;

– **коричневый (или оранжевый) флаг** – означает запрет на купание. Вода или сам пляж загрязнены, чаще всего после сильных дождей, наводнений или техногенных аварий;

– **черно-белый флаг** в виде шахматной доски – обозначает зону, выделенную для серфингистов и других спортивных дисциплин. Купаться в такой зоне не рекомендуется, поскольку можно получить травму от столкновения со спортсменами или их амуницией;

– **бело-синий флаг** – означает зону, выделенную для дайвинга. Поднятие этого флага на пляже свидетельствует о том, что в данный момент заниматься дайвингом разрешено.



Рисунок 3. Расшифровка цветов и обозначений сигналов, подаваемых флагами в местах купания

«Акулий» флаг. Международная система предупреждений о риске нападения акул на пляжах. Бывают четырёх цветов, с изображением акулы в центре:

- зелёный – купаться безопасно, акул не замечено, спасатели контролируют ситуацию;
- чёрный – видимость плохая, акулу сложно заметить, есть риск;
- красный – высокая вероятность встречи с акулой;
- белый – срочно покиньте воду, акулу видели рядом с пляжем.

3.2. Навыки и приемы плавания при работе матроса-спасателя

Чтобы оказать помощь пострадавшему, необходимо, во-первых уметь хорошо плавать и нырять, во-вторых, хорошо знать приемы спасания тонущего. Для спасания тонущего нужно быстро приблизиться к нему, что возможно при плавании способом кроль. Спасатель должен отбуксировать пострадавшего к берегу или к шлюпке. При спасании 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.

Матрос-спасатель должен владеть следующими навыками плавания:

- плавание в ночное время;
- плавание в воде, покрытой водорослями;
- плавание при сильной волне, течении;
- плавание в водоворотах;
- помощь уставшему пловцу;
- отдых на воде;
- плавание в одежде;
- раздевание в воде.

Плавание в ночное время

Плавание в ночное время осуществляется в основном двумя способами: брассом и на боку. Направление плавания определяется по видимым ориентирам на берегу, по силуэтам, которые просматриваются на фоне звездного неба. При плавании в ночное время необходимо учитывать снос течением.

Плавание в воде, покрытой водорослями

Плавание в воде, покрытой водорослями, может быть опасным, так как есть риск испугаться, порезаться, запутаться и захлебнуться. Если пловец случайно попал в водоросли, нужно лечь на спину и спокойными, неторопливыми движениями освободиться от них и выплыть на спине назад, на свободное от растительности место. При необходимости продолжать плавание в водорослях нужно изменить способ плавания. Пловец должен принять максимально возможное горизонтальное положение тела и выполнять неторопливые плавательные движения с уменьшенной амплитудой, раздвигая водоросли (кроль без выноса рук, брасс). Если пловец запутался в водорослях, не надо делать резких движений, затягивая узлы водорослей. В этом случае нужно остановиться, сделать вдох, опустить голову в воду и в положении «поплавок» спокойно освободиться от водорослей.

Плавание при сильной волне, течении

Плыть при сильном волнении можно любым способом, но наиболее удобным является брасс. В условиях волнения необходимо чаще проверять направление движения, ориентируясь по направлению волн или по видимым на берегу предметам. Вдох выполняется в сторону от надвигающейся волны. При большой и встречной волне рекомендуется плыть кролем на груди или на боку, при попутной волне лучше плыть брассом.

Входить в воду и выходить на берег лучше в интервалах между прибойной и отраженной волнами. Выход на берег при сильном волнении лучше всего осуществлять в районе песчаной или галечной отмели.

Подплывая к берегу, нужно принять горизонтальное положение на спине вперед ногами, для того чтобы опереться на подводные камни или дно. Тело необходимо удерживать на плаву и продвигаться к берегу с помощью гребковых движений руками у бедер. При спаде волны надо опустить ноги и встать на дно, быстро продвигаясь за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к волне, упираясь ногами о дно, постараться устоять на месте. После прохождения волны продолжать выход на берег. Поскольку величина волны постепенно нарастает, а затем спадает, при выходе из воды желательно держаться наименьшей волны.

Плывя против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. При большой волне необходимо выполнить вдох, задержать дыхание и нырнуть под нее.

При попадании в сильное течение не следует пытаться его преодолеть, так как можно не рассчитать свои силы. Надо стараться плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Плавание в водоворотах

Ни в коем случае пловец не должен делать попытки приподняться над водой, так как погруженным глубже частям тела труднее оказывать сопротивление водному потоку. Если пловец чувствует, что его затягивает в глубину, он должен попытаться боком выбраться из крутящегося потока или позволить воде увлечь себя до дна и оттолкнуться от него в сторону. Оказавшись на волне, надо следить, чтобы вдох приходился на промежуток между ударами волн. Плывя против волны, необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

Помощь уставшему пловцу

Во время плавания может возникнуть необходимость помочь слабо плавающему или уставшему пловцу. Помочь ему можно, плывя способом брасс на груди или выполняя движения ногами кролем, а движения руками – брассом.

Уставший пловец должен держаться за спасателя одним из следующих приемов:

а)находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя (рис. 4);



Рисунок 4. Потерпевший держится одной рукой за плечо спасателей

б)находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами, спасатель держит утопающего за разноименную руку (рис. 5);



Рисунок 5. Транспортировка потерпевшего на боку, держась за разноименную руку

в)находясь перед спасателем в положении на груди и держась двумя руками за его плечи (рис. 6).

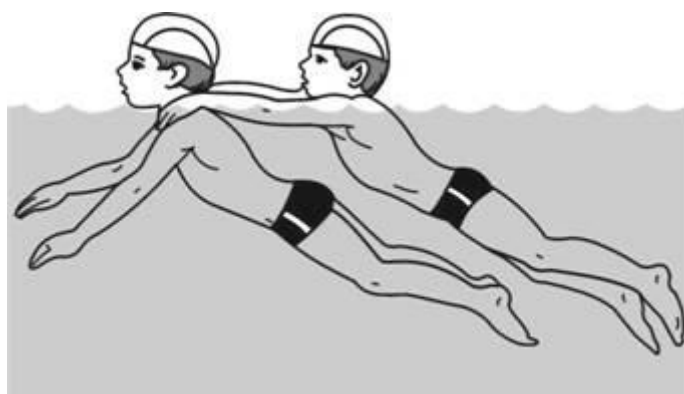


Рисунок 6. Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя

Если спасателей двое, то они могут плыть с уставшим пловцом следующим образом:

а)спасатели плывут параллельно друг другу в положении на груди, а уставший пловец располагается между ними на груди или на спине, держась руками за плечи спасателей (рис. 7);

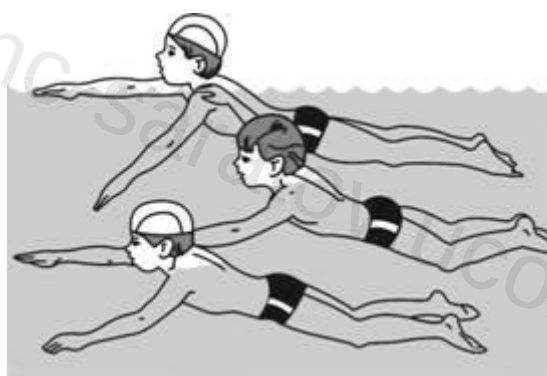


Рисунок 7. Потерпевший держится руками за плечи двух спасателей

б) спасатели плывут друг за другом в положении на груди, уставший пловец располагается между ними в положении на груди, держась руками за плечи впереди плывущего и положив стопы на плечи плывущего сзади (рис. 28).

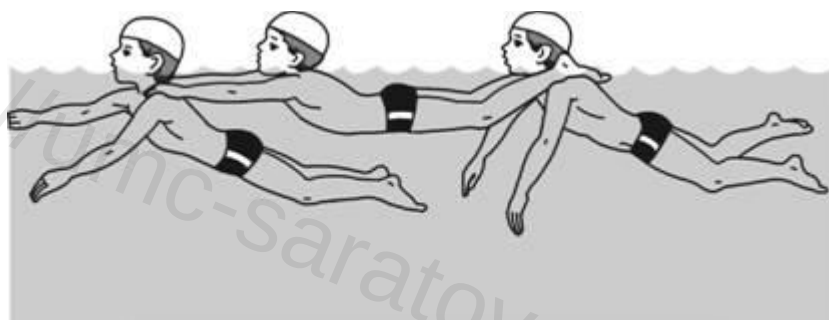


Рисунок 8. Потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей

Отдых на воде

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

Можно отдыхать в воде в вертикальном положении, когда пловец выполняет ногами попеременные движения, напоминающие движения при плавании брассом, на боку, и поочередные движения руками в воде. Вдох и выдох осуществляется на поверхности воды.

Еще одна разновидность вертикальной позы отдыха – такое положение тела пловца, когда для осуществления вдоха выполняются незначительные движения руками и ногами, а затем с опусканием головы в воду выполняется задержка дыхания и продолжительный выдох. Мышцы ног и рук максимально расслабляются, и пловец удерживается на поверхности воды за счет плавучести тела.

Плавание в одежде

При плавании в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Это в первую очередь брасс на груди и способ на боку. Движения рук и ног при плавании на боку должны быть плавными и неторопливыми с сохранением ритма дыхания.

При плавании брассом движения рук и ног выполняются непрерывно, голову после очередного вдоха полностью погружают в воду.

Раздевание в воде

В холодной воде раздеваться полностью не рекомендуется, так как одежда предохраняет от охлаждения.

При снятии в воде обуви, необходимо выполнить вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой за носок обуви и снять ее с ноги. Таким же способом снимаются носки.

Верхнюю одежду (брюки, пиджак, юбку и т.д.) следует снимать в положении на спине. Рубашку лучше снимать, находясь в вертикальном положении, работая ногами способом брасс.

3.3. Приемы извлечения утопающего из воды, освобождение от захватов, способы буксировки пострадавшего

Одна из основных причин несчастных случаев на воде – нарушение или несоблюдение правил поведения и мер безопасности на воде, а также неумение плавать. При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их нельзя применять по каким-либо причинам, тонущего необходимо спасти вплавь.

Действия спасателя подразделяются на следующие этапы:

вхождение в воду,

подплывание к пострадавшему,

поиск под водой пострадавшего,

освобождение от возможных захватов,

транспортировка пострадавшего к берегу,

оказание первой помощи после извлечения из воды.

Вхождение в воду

Заметив тонущего, необходимо быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный путь спасения. В воду входят в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему.

Необходимо быстро раздеться, не теряя пострадавшего из виду. Перед входом в воду надо наметить для себя ориентиры на берегу и на воде (деревья, навигационные знаки, бакены, столбы и др.), это может помочь найти тонущего в случае погружения его под воду.

При наличии течения в воду необходимо входить выше того места, где находится тонущий. Прыгать в воду, тем более головой вниз в незнакомом месте не следует – это опасно для жизни. Если берег крутой, то прыгать в воду надо ногами вниз.

Подплывание к тонущему

Подплывая к тонущему, следует держать голову над водой, чтобы видеть его. Если спасатель потерял из виду тонущего, надо обратить внимание на ориентиры, замеченные им перед входом в воду.

Приближаться к тонущему лучше сзади, для избежания его захватов. Если это не удастся, то за 2-3 м нырнуть под него, взять за бедро или обхватить за талию, повернуть спиной к себе, всплыть и плыть с ним к берегу одним из способов транспортировки (рис. 9-12).

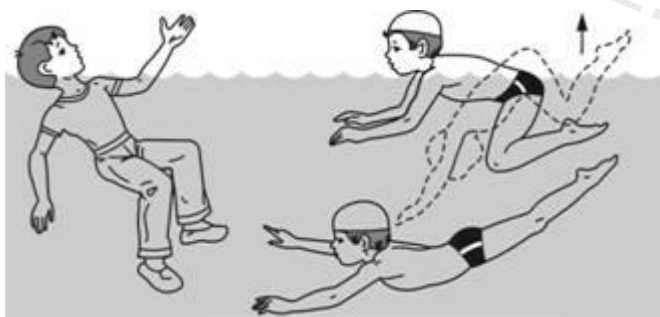


Рисунок 9. Подплывание к потерпевшему



Рисунок 10. Подплывание к потерпевшему, лежащему на дне



Рисунок 11. Поворачивание потерпевшего спиной к себе



Рисунок 12. Вынесение потерпевшего из воды на берег

Поиск пострадавшего под водой

Если имеется подводное течение, необходимо нырять по течению выше того места, где погрузился под воду потерпевший. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырнуть в глубину в том месте, где под воду погрузился потерпевший.

Поиск проводится по расширяющей спирали вокруг места, где погрузился потерпевший. Если он лежит на дне, то лучше захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды.

При отсутствии потерпевшего осуществляется последовательный поиск в предполагаемом секторе водоема с учетом течения и возможного сноса потерпевшего с помощью специального оборудования и снаряжения.

Освобождение от захватов

При оказании помощи потерпевшему надо помнить, что в критических ситуациях тонущие ведут себя по-разному: кто борется за жизнь, контролируя свои действия, при приближении помощи доверяют спасателю; кто потерял самообладание, охвачен страхом, стараются ухватиться за спасателя.

Захваты могут быть самыми неожиданными. За одну руку, за две руки, за шею, туловище, спереди и сзади. Освобождение от захватов требует дополнительных усилий. Поэтому даже хорошо владеющим способами

освобождения от захватов пловцам при оказании помощи пострадавшим необходимо применять их только в самых критических ситуациях (рис. 13–23).



Рисунок 13. Освобождение при захвате за обе руки спереди

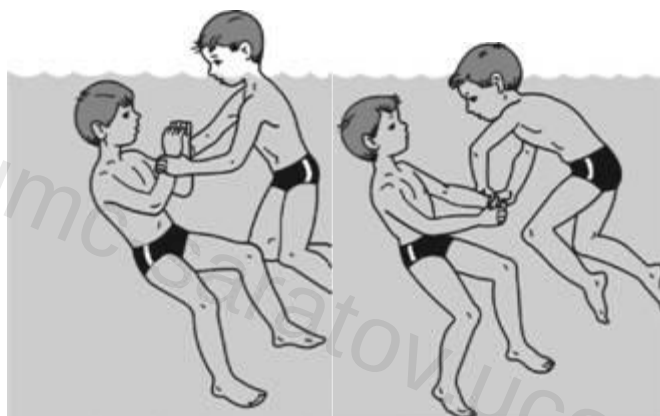


Рисунок 14. Освобождение при захвате за одну руку спереди



Рисунок 15. Освобождение при захвате за обе руки сзади



Рисунок 16. Освобождение при захвате за одно предплечье



Рисунок 17. Освобождение от захвата спереди под рукой



Рисунок 18. Освобождение от захвата спереди поверх рук



Рисунок 19. Освобождение от захвата сзади поверх рук



Рисунок 20. Освобождение при захвате сзади под руками

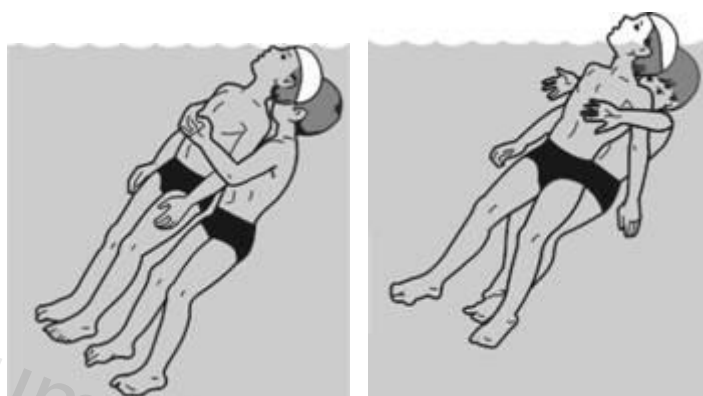


Рисунок 21. Освобождение от захвата сзади туловища и рук



Рисунок 22. Освобождение от захвата за плечи сзади

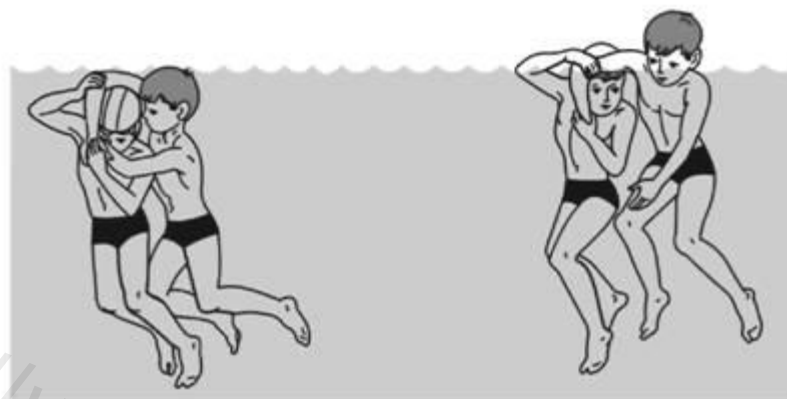
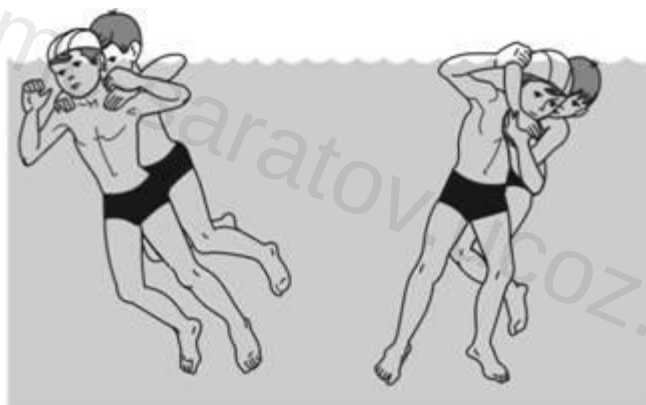


Рисунок 23. Освобождение от захвата за шею сзади обеими руками

К наиболее опасным относятся захваты за руки, захваты за шею сзади, захваты за туловище спереди. Из некоторых захватов можно вообще не освободиться.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь, в сторону больших пальцев потерпевшего или упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнувшись от него.

При обхвате руками за шею сзади следует захватить верхнюю руку тонущего одной рукой за запястье, а другой за локоть, поднять потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь в глубину.

При обхвате руками за шею спереди необходимо захватить локти тонущего, послав их вверх и быстро опуститься под воду.

При захвате туловища вместе с руками сзади или спереди необходимо резко разведя свои руки в стороны, опуститься в глубину.

Если пострадавший захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, нужно упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногами от тонущего.

Независимо от захватов и способов освобождения спасателю нельзя терять из виду пострадавшего.

При освобождении от захватов надо помнить следующее:

1) освобождаясь от захвата, необходимо выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх (когда пловец уходит под воду, пострадавший как правило выпускает спасателя и освобождает спасателя от захвата);

2) заканчивая освобождение от захвата, следует повернуть потерпевшего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки.

Перечисленные захваты и приемы освобождения от них не являются исчерпывающими. В практике спасения встречается много других вариантов, которые требуют от спасателя хладнокровия, уверенности в себе, решительности, умения быстро ориентироваться и применять действенные приемы.

Транспортировка пострадавшего

После освобождения от захватов тонущего необходимо доставить его до места, где возможно оказать первую помощь. Для этого существуют специальные приемы транспортировки пострадавшего.

Поскольку транспортировка тонущего, мешающего спасателю, очень сложна и требует хорошей физической и плавательной подготовки, таких тонущих надо постараться успокоить, поддержать у поверхности и только потом транспортировать.

Транспортировка возможна следующими способами:

1) положить тонущего на спину, захватить его край нижней челюсти кистями рук и плыть на спине, выполняя движения одним из способов плавания;

2) положить тонущего на спину, лечь на бок, пропустить свою «верхнюю» руку снизу под ближнюю к спасателю руку пострадавшего и, поддерживая голову за подбородок, плыть на боку, выполняя движения ногами и «нижней» рукой;

3) положить пострадавшего на спину, лечь на бок, и пропустить свою «верхнюю» руку между ближней рукой и спиной тонущего, захватить за предплечье или локоть другую его руку, отведенную назад за спину, и плыть на боку, выполняя движения ногами и свободной рукой (этот способ транспортировки называется «морским захватом» и чаще применяется в случае, если утопающий оказывает сопротивление).

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 физической 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, некоторые из них рассмотрены в п. 3.2. «Навыки и приемы плавания при работе матроса-спасателя» (рис. 4-8), также существуют другие способы (рис. 24-26):

1. Спасатель, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, плывет, работая ногами способом брасс на спине (рис. 24).



Рисунок 24. Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть

2. Спасатель просовывает сзади свою руку под ближнюю руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки нижнюю челюсть пострадавшего и, плывя на боку или брассом, выполняет движения свободной рукой и ногами (рис. 25а,б).



Рисунок 25 а. Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть

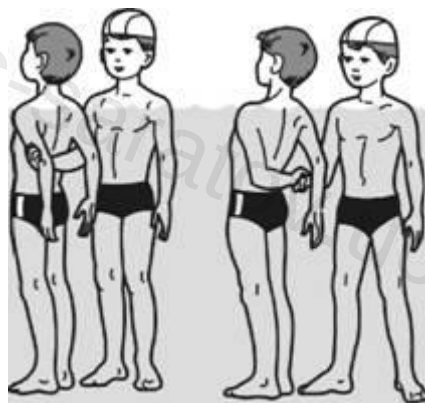


Рисунок 25 б. Обучение разным способам захватов для транспортировки пострадавшего, стоя в воде



Рисунок 26. Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы

4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

4.1. Летние спасательные средства

Спасательный пост оснащается следующим имуществом:

- лодка гребная – 1;
- круг спасательный – 1;
- жилет (нагрудник) спасательный – 2;
- комплект № 1 (ласты, маска, дыхательная трубка) – 1;
- «конец Александра» – 1;
- сумка санитарная с набором медицинских средств – 1;
- бинокль – 1;
- мегафон – 1.

Лодка гребная.

Устройство гребной лодки может включать следующие элементы:

- борт замкнутой формы, разделённый перегородкой на два автономных отсека (моторная лодка может состоять из трёх отсеков);
- днище (надувное или не надувное);
- уключины для фиксации вёсел;
- формовые опоры или лектрос для крепления жёстких сидений;
- шайбы для крепления леера;
- причальная стропа.

Правила эксплуатации гребной лодки:

1. Перед использованием необходимо внимательно осмотреть лодку и убедиться в отсутствии видимых дефектов.
2. Не рекомендуется эксплуатировать лодку при сильном ветре и волнении.
3. Не следует перегружать лодку выше указанной грузоподъёмности, перетаскивать её волоком по грунту.
4. Нагрузка должна быть распределена по лодке равномерно, чтобы обеспечить ровное движение.
5. При движении лодки с одним человеком груз необходимо переместить в носовую часть.
6. Под воздействием солнца воздух в надувных отсеках расширяется, что может привести к их повреждению. Нужно следить за этим и в случае необходимости стравливать часть воздуха при помощи клапанов.
7. Багаж не должен содержать острых предметов, чтобы не проколоть лодку.
8. Якорные и причальные фалы должны быть закреплены на носовом D-образном кольце.

9. Рифы, скалистые берега, песчаные банки и мели необходимо проходить с повышенной осторожностью.

10. Если лодка оставляется на время на берегу, то часть лодки должна находиться в воде для охлаждения баллонов, нагреваемых солнцем.

При оказании помощи тонущему пострадавшему с лодки, необходимо пострадавшего вытаскивать с кормы, чтобы лодка не перевернулась и можно было отбуксировать пострадавшего к берегу.

Круг спасательный

Спасательные круги изготавливаются из пробки или пенопласта, обтягиваются материей и окрашиваются в яркие цвета. Диаметр круга около 80 см, масса пробкового до 7 кг, из пенопласта 3-4 кг. Для удобства применения по наружному краю круга прикрепляется веревка, за которую спасатель берется рукой и, производя несколько размахиваний, бросает его пострадавшему, находящемуся на расстоянии до 15 м от спасателя. Тонущий надавливает на край круга и ставит его в вертикальное положение для того, чтобы продеть руки и голову внутрь. Используя спасательный круг, пострадавший может поддерживать себя на поверхности, ожидая помощи, или передвигаться в нужном направлении, работая руками и ногами. Однако спасательные круги не могут быть применены для спасения тонущего вдали от места нахождения спасателя, так как тяжелый вес не позволяет бросить их на большое расстояние.

Жилет (нагрудник) спасательный.

Спасательный жилет — средство защиты для активного отдыха, рыбалки, прогулок на воде. Его главное предназначение — поддерживать человека на поверхности воды, чтобы выиграть дополнительное время на его спасение.

Особенности спасательных жилетов:

снабжены свистками и сигнальными фонарями для подачи сигналов: днём – акустических, ночью – оптических;

могут иметь специальный ремень для подъёма человека из воды на корабль;

часто комплектуются световозвращающими полосами для обнаружения пострадавшего в тёмное время суток;

могут быть оснащены огнём поиска, который позволяет найти человека в условиях ограниченной видимости.

На спасательном посту жилеты должны быть легкодоступными, а место их хранения — ясно обозначено.

Спасательный нагрудник – индивидуальное спасательное средство, которое предназначено для поддержания человека на воде. Обычно состоит из двух слоёв плотной ткани, разделённой на секции с зашитым сплошным куском листовой пробки или пенопласта в каждой.

Нагрудник должен плотно прилегать под мышками. Если он наденет правильно, то голова человека, потерявшего сознание, будет находиться под водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть над водой, через

голову на шею, потом обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди.

Комплект № 1

Комплект № 1 (ласты, маска, дыхательная трубка) предназначен для эффективного передвижения вплавь к пострадавшему, удобства при транспортировке и увеличения маневренности в воде спасателя.

«Конец Александра»

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 и небольшим грузом (мешочек с песком), позволяющим бросить конец на большое расстояние. Перед броском следует аккуратно сложить веревку петлями так, чтобы половина ее и большая петля с поплавками находилась в правой руке, а малая петля была закреплена на левой руке спасателя, свободная часть веревки лежит на земле. Бросок большой петли с грузом и поплавками выполняется маховым движением правой руки. Утопающий берется за поплавки или шнур, который подтягивается спасателем (рис. 27).



Рисунок 27. Метательная веревка, или «конец Александра»

Сумка санитарная с набором медицинских средств

Санитарная сумка с укладкой для оказания первой помощи в полевых условиях, предназначенная для работников аварийно-спасательных служб и других спасательных формирований, в том числе спасателей.

Комплектация сумки соответствует приказу Министерства здравоохранения РФ от 8 февраля 2013 года №61н. В набор входят, например, средства для остановки наружного кровотечения и наложения повязок, медицинские изделия для сердечно-лёгочной реанимации, иммобилизации, местного охлаждения.

Предметы из состава сумки:

- бинты стерильные и нестерильные;
- жгут кровоостанавливающий;
- лейкопластырь бактерицидный и рулонный;
- перевязочные медицинские стерильные пакеты;
- пакет гипотермический;
- маска медицинская нестерильная трёхслойная из нетканого материала с резинками или с завязками;
- ножницы для разрезания повязок по Листеру с дополнительным элементом для быстрого разрыва повязок;
- перчатки медицинские нестерильные, смотровые;
- покрывало спасательное изотермическое.

Бинокль.

Морские или армейские бинокли, которые подходят для использования на воде и в неблагоприятных условиях.

При выборе морского бинокля стоит обратить внимание на такие характеристики, как влаго- и водозащищённость, диаметр объектива (от 50 до 60 мм), кратность (в идеале от 10х) и наличие стабилизации изображения.

Для спасателей и поисковиков, работающих в условиях ограниченной видимости, могут подойти **специализированные влагозащищённые бинокли ночного видения и тепловизоры.**

Мегафон.

Ручной наплечный мегафон с выносным микрофоном, который может использоваться матросами-спасателями.

Характеристики мегафона:

мощность — 25 Вт (максимальная пиковая — 50 Вт);

время работы от батарей (зависит от режима использования) — 5–20 часов;

примерная дальность — 0,8–2 км;

батарей — 8 шт., тип — D;

разъём для подключения внешних источников питания — 12 В;

материал корпуса — ABS-пластик;

размеры — 240 (диаметр)×350 (длина) мм;

вес — 1,65 кг;

встроенный источник сигнала — тревожная сирена.

Весь спасательный инвентарь должен располагаться на щитах недалеко от воды в местах массового купания или обучения не умеющих плавать детей.

При массовых несчастных случаях основное внимание должно быть обращено на четкую организацию спасания. Опытный пловец или кто-либо из находящихся на берегу обязан возглавить общее руководство мероприятиями по оказанию помощи.

При отсутствии достаточного количества спасательного инвентаря могут быть использованы различные водоплавающие предметы (бревна,

доски, скамейки и др.), которые спасатели толкают к месту происшествия. Оказывая помощь группе тонущих, вначале следует спасти детей и пожилых людей. При этом надо учитывать, что заплывание в середину группы пострадавших опасно для спасателей. Сначала спасти необходимо только находящихся с краю, подбадривая и давая советы остальным. При выполнении этих элементарных правил спасение группы людей, терпящих бедствие, пройдет успешно и обеспечит сохранение многих жизней.

4.2. Спасательные средства в холодный период года

При оказании помощи провалившемуся на льду человеку используются как табельные, так и подручные средства.

Если человек провалился под лед вблизи спасательной станции, то спасатели используют *табельные спасательные средства*: выдвижные спасательные лестницы, сани-носилки, шесты, шлюпки-ледянки, волокуши, волокуши-понтон, резиновые лодки и другие средства.



Рисунок 28. Табельные спасательные средства

На рисунке 28 представлены табельные спасательные средства:

а – комплект оборудования для проведения спасательных работ в зимних условиях;

б – носилки-волокуши;

в – надувная лодка-волокуша; *г* – выдвижная лестница;

д – спасательный круг; *е* – спасательный валик;

ж – спасательный нагрудник; *з* – спасательный бушлат и жилет;

и – «конец Александра»

Но чаще люди тонут вдали от спасательных станций. В этих случаях следует использовать *подручные спасательные средства*: жерди, лыжи, лыжные палки, рюкзак, шарф, пальто, ремень, веревку, т. е. любые предметы, находящиеся рядом.

При оказании помощи провалившемуся под лед опасно подходить к нему близко. К пострадавшему следует приближаться лежа, с раскинутыми в сторону руками и ногами. Если помощь оказывают два-три человека, то они ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему лыжные палки, шарф, одежду и т.д. Деревянные предметы (лестницы, жерди, доски и др.) необходимо толкать по льду осторожно, чтобы не ударить пострадавшего. Спасатель при этом должен обезопасить и себя. Продвигаясь к пострадавшему, следует ложиться на доску, лыжи и другие предметы.

Применяются облегченные лестницы длиной 3-5 м и шириной 50–70 см; спасательные доски, изготовленные из ели или сосны, длиной 5-8 м; спасательные сани с длиной полозьев до 4 м и шириной развода до 120 см; шлюпки-ледянки, представляющие собой обычную шлюпку с закрепленными по сторонам киля двумя полозами и волокушу (обычный кусок доски с прикрепленным к нему листом фанеры). Все средства, применяемые для спасения утопающих в зимних условиях, должны быть надежно связаны веревкой с берегом

Ситуация, когда человек провалился под лед, требует от спасателя соблюдения особых правил предосторожности. Для приближения к тонущему нужно ползти по льду на груди, широко расставляя руки и ноги. Если есть возможность, то нужно использовать для увеличения площади опоры доски, жерди, лыжи, фанеру, лестницы и т. п. Опасно приближаться к самому пролому, так как у кромки лед особенно хрупок и может обломиться под тяжестью тела спасателя. Лучше, не подползая к полынье или пролому

слишком близко, бросить тонущему веревку, связанные ремни или протянуть шест, за который он может ухватиться.

Если вы провалились под лед, широко раскиньте руки, навалитесь грудью или спиной на лед и постарайтесь вылезти на него самостоятельно, зовите на помощь.

Провалившемуся необходимо внушить, чтобы он широко раскинул руки на льду и ждал помощи, так как самостоятельная попытка вылезти из воды может привести к новому обламыванию кромки льда и очередному погружению пострадавшего под лед. Если тонущий скрылся подо льдом, спасатель ныряет за ним, но в этом случае для обеспечения собственной безопасности и более успешной попытки спасти человека, он обвязывает себя веревкой, конец которой должен быть закреплен на берегу, либо находится в руках человека, стоящего на твердой опоре или лежащего на льду вдали от проруби. Следует помнить, что лед на реке менее крепок, чем в водоеме со стоячей водой и правила предосторожности имеют здесь еще большее значение.

После извлечения провалившегося следует принять меры к согреванию и предупреждению простудных заболеваний как у пострадавшего, так и у спасателя. Для этого необходимо пострадавшего и спасателя доставить в теплое помещение, снять мокрую одежду, растереть тело и надеть сухое белье. Быстрейшему согреванию способствуют горячие напитки: кипяток, чай, кофе и др.

Способы спасания утопающего на весеннем льду аналогичны способам спасания на осеннем или зимнем льду, но имеют свои особенности и представляют определенную сложность:

- рыхлость льда усложняет действия самого тонущего и требует большой выносливости;

- подвижка льда затрудняет работы спасателей по спасению утопающего как табельными, так и подручными средствами;

- спасая тонущего, необходимо умело управлять лодкой, катером, чтобы обойти льдины, раздвинуть их и подойти к утопающему, не усугубив его положение.

В период половодья (паводка) резко увеличивается течение воды, образуя большое количество водоворотов, которые небезопасны и для утопающих, и для спасателей.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ

5.1. Первая помощь при утоплении

Чаще всего причиной смерти при утоплении является асфиксия - кислородное голодание и избыточное накопление углекислоты в организме человека, вследствие прекращения или затруднения дыхания.

В результате прекращения газообмена в легких к клеткам головного мозга перестает поступать кислород. Пострадавший теряет сознание, а затем происходит остановка сердца и наступает смерть.

Асфиксия может возникнуть при заполнении воздухоносных путей водой или слизью, при закрытии входа гортани запавшим языком или инородным телом, при параличе дыхательного центра от действия токсических веществ.

Различают несколько видов утопления.

1. Истинное утопление - дыхательные пути наполняются жидкостью до альвеол - наиболее мелких разветвлений. Под давлением жидкости в альвеолярных перегородках лопают капилляры, а вода или другая жидкость попадают в кровь. В результате этого нарушается водно-солевой баланс, и распадаются эритроциты. Симптомы: проявляется резким цианозом слизистых оболочек и кожи, розовой пеной из дыхательных путей, набуханием вен на конечностях и шее.

2. Асфиктическое утопление - происходит спазм дыхательных путей, в результате чего от недостатка кислорода возникает удушье. Затем при попадании в дыхательные пути воды или другой жидкости происходит ларингоспазм и развивается гипоксия. Симптомы: характеризуется менее синюшной окраской кожи и слизистых, чем при истинном утоплении. Наличие розовой мелкопузырчатой пены из легких.

3. Синкопальное утопление - в этом случае возможен летальный исход от рефлекторной остановки дыхания и сердца. Такое утопление возможно при сильном эмоциональном потрясении или переохлаждении. Симптомы характеризуется бледностью кожи, которая возникает в результате спазма капилляров. При этом виде утопления самый благоприятный прогноз: даже после 10 минут, а иногда и более длительного времени, возможно оживление (особенно если это морская вода).

Существуют некоторые особенности оживления утонувших в морской и пресной воде.

Утонувших в морской воде оживить легче, чем утонувших в пресной воде, так как при попадании морской воды в альвеолы не наступает гемолиза

крови и фибрилляции сердца. Однако у утонувших в море после оживления, как правило, развивается отек легких.

При утоплении в пресной воде возникают выраженная гемодилюция и гиперволемия, развиваются гемолиз, гиперкалиемия, снижение концентрации ионов кальция и хлора в плазме, характерна резкая артериальная гипоксемия. После извлечения пострадавшего из воды и оказания ему первой помощи нередко развивается отек легких с выделением из дыхательных путей кровавой пены.

Первую помощь пострадавшему начинают сразу после того, как лицо утонувшего приподнято над водой, и продолжают во время буксировки к катеру или на берег. После доставки пострадавшего на берег необходимо оценить его состояние.

Если пострадавший находится в сознании, его следует насухо вытереть, проводить в теплое помещение, напоить горячим чаем, кофе.

Если пострадавший извлечен после некоторого пребывания под водой и находится без сознания необходимо проверить у него признаки жизни, при их отсутствии приступить к сердечно-легочной реанимации (СЛР).

При оказании первой помощи используются простейшие способы проверки наличия или отсутствия признаков жизни:

- для проверки сознания участник оказания первой помощи пытается вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это;
- для проверки дыхания используются осязание, слух и зрение.

Ввиду недостаточной точности проверки наличия или отсутствия кровообращения способом определения пульса на магистральных артериях, для принятия решения о проведении сердечно-легочной реанимации рекомендуется ориентироваться на отсутствие сознания и нормального дыхания.

При отсутствии признаков сознания следует определить наличие нормального дыхания у пострадавшего. Для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову и поднять подбородок. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально аккуратно и щадяще.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 секунд попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения груди у пострадавшего. При отсутствии нормального дыхания грудь

пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие нормального дыхания или агональное дыхание (редкое, не нормальное) определяют необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-легочной реанимации.

При утоплении перед началом сердечно-легочной реанимации не рекомендуется проведение обязательной очистки ротовой полости и дыхательных путей, в том числе удаление жидкости из дыхательных путей путем укладывания пострадавшего животом на колено участника оказания первой помощи.

После извлечения пострадавшего из воды и определения отсутствия признаков жизни рекомендуется выполнить 5 вдохов искусственного дыхания, после чего перейти к 30 надавливаниям на грудину. Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать 5 последовательных вдохов искусственного дыхания. Вдохи искусственного дыхания выполняются следующим образом: необходимо сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за движением его груди.

Признаком достаточного объема вдвдуваемого воздуха и эффективного вдоха искусственного дыхания является начало подъема груди пострадавшего, определяемое участником оказания первой помощи визуально.

После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания.

Для снижения риска заражения рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки.

В случае невозможности выполнения искусственного дыхания методом «Рот-ко-рту» (например, при повреждении губ пострадавшего) производится искусственное дыхание методом «Рот-к-носу». При этом техника выполнения отличается тем, что участник оказания первой помощи закрывает рот пострадавшему при запрокидывании головы и обхватывает своими губами нос пострадавшего.

При полной отсутствии возможности выполнения искусственного дыхания описанными способами, в том числе с использованием устройств для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки, необходимо проводить реанимационные мероприятия только лишь осуществляя давления руками на грудину пострадавшего без искусственных вдохов.

Пострадавший должен располагаться лежа на спине на твердой ровной поверхности. Для осуществления надавливания основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на центр груди пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок (рис. 29), руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины (рис. 30). Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту. Продолжительность фаз сжатия и расправления груди должна быть равной.

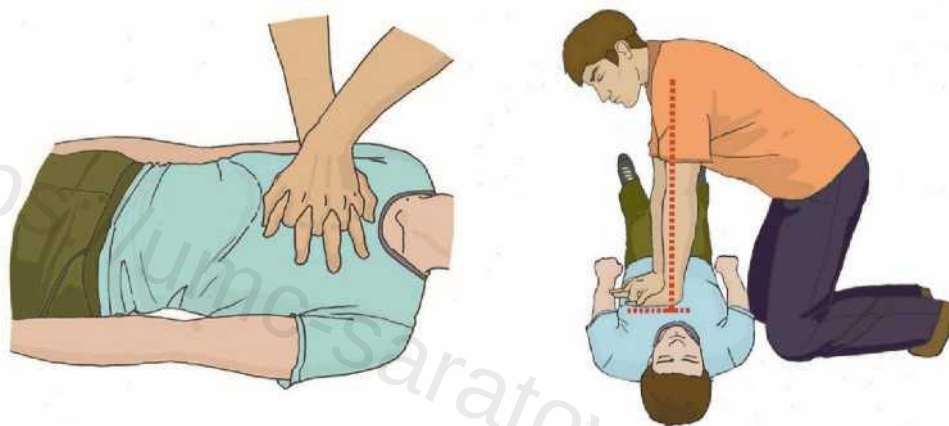


Рисунок 29. Наложение рук при проведении СЛР

Рисунок 30. Положение участника оказания первой помощи при СЛР

После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту» и продолжать реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания.

У детей сердечно-легочная реанимация может проводиться в той же последовательности, с той же частотой и тем же соотношением давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания, что и у взрослых. При проведении вдохов искусственного дыхания следует визуально контролировать объем вдуваемого воздуха (до начала подъема груди). Детям до 1 года при проведении искусственного дыхания необходимо охватывать своими губами рот и нос одновременно.

Надавливания на грудину выполняются на глубину, равную одной трети переднезаднего размера грудной клетки (примерно 4 см у детей до 1 года и 5 см у детей более старшего возраста). У детей до 1 года давление на грудину

производится двумя пальцами. У детей более старшего возраста давление на грудину производится одной или двумя руками. После выполнения 30 надавливаний осуществляются 2 вдоха искусственного дыхания, затем реанимационные мероприятия продолжаются в соотношении 30 надавливаний 2 вдоха.

Реанимационные мероприятия продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь, и распоряжения их сотрудников о прекращении реанимации.

Реанимационные мероприятия прекращаются при появлении явных признаков жизни у пострадавшего (самостоятельное дыхание, кашель, самостоятельные движения и пр.).

К основным ошибкам при выполнении реанимационных мероприятий относятся:

- нарушение последовательности мероприятий сердечно-легочной реанимации;
- неправильная техника выполнения давления руками на грудину пострадавшего (неправильное расположение рук, недостаточная или избыточная глубина надавливаний, неправильная частота, неполное расправление груди после каждого надавливания);
- неправильная техника выполнения искусственного дыхания (недостаточное или неправильное открытие дыхательных путей, избыточный или недостаточный объем вдуваемого воздуха);
- неправильное соотношение надавливаний руками на грудину и вдохов искусственного дыхания;
- слишком низкая (менее 100 в 1 минуту) или слишком высокая (более 120 в 1 минуту) частота надавливаний на грудину;
- паузы между циклами надавливаний руками на грудину пострадавшего превышают 10 секунд.

Возможным осложнением сердечно-легочной реанимации является перелом костей грудной клетки (преимущественно ребер). Наиболее часто это происходит при неверно определенной точке расположения рук, избыточной силе давления руками на грудину пострадавшего, повышенной хрупкости костей (например, у пострадавших пожилого и старческого возраста).

5.2. Оказание первой помощи при прочих состояниях

В практике плавания на открытых водоемах приходится действовать в различных условиях. В воде охлаждение организма протекает намного интенсивнее, чем на воздухе. При температуре до +10 °С нетренированный

человек без защитной одежды может погибнуть через 30-60 минут. Охлаждение организма усиливается с понижением температуры и при быстром течении.

Кроме переохлаждения причинами несчастных случаев могут быть: чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность; неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т.д.); неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.); удар о твердый или режущий предмет.

Переохлаждение

Переохлаждение (гипотермия) возникает в результате длительного пребывания человека в холодной или прохладной воде. Сильное переохлаждение может быть смертельно опасным. Степень переохлаждения зависит от времени нахождения в воде, от её температуры, а также от физических навыков человека. Холодная вода способствует возникновению мышечных и мозговых нарушений. Например, попадание холодной воды в слуховой канал вызывает раздражение вестибулярного аппарата, что даёт головокружение, тошноту, потерю ориентации. Холодная вода влияет на навыки плавания. Конечности переохлаждаются, а мозг дезориентируется, появляется сонливость, часто теряется сознание. Гипотермия влияет на мозг, сердце, легкие и другие жизненно важные органы. Даже мягкий случай гипотермии уменьшает физические и умственные способности, тем самым увеличивая риск несчастных случаев. Сильная гипотермия может привести к бессознательному состоянию, в результате чего человек тонет.

Симптомы гипотермии. Когда человек попадает в холодную воду, его кожа начинает охлаждаться, и тело сжимает поверхностные кровеносные сосуды, чтобы сохранить тепло для жизненно важных органов. Происходит увеличение артериального давления и сердечного ритма. Мышцы напряжены и дрожат; это дает больше тепла для тела, но приводит к потере ловкости и координации. По мере того, как температура тела падает, давление, пульс и частота дыхания снижаются. Переохлаждению может способствовать травма, физическое переутомление, голодание, алкогольное или наркотическое опьянение, детский или старческий возраст.

Цели оказания первой помощи включают предотвращение дальнейших потерь тепла, согревание человека, получение профессиональной медицинской помощи. Аккуратно удалите мокрую одежду и накройте человека сухой одеждой или одеялами. Защитите его от ветра, особенно вокруг головы и шеи. Переместите в теплую среду, если это возможно, и избегайте повторного воздействия холода. Теплые (не горячие) напитки,

которые являются безалкогольными и без кофеина, также помогают восстановить тепло.

ПЕРЕГРЕВАНИЕ

ПЕРЕГРЕВАНИЕ (тепловой удар) развивается обычно при нарушениях теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения человека в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью).

Признаками перегревания являются повышенная температура тела, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащенное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание. В тяжелых случаях возможна остановка дыхания и кровообращения.

При возникновении признаков перегревания, пострадавшего необходимо переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему без сознания следует придать устойчивое боковое положение.

Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего. До приезда скорой медицинской помощи нужно контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к началу сердечно-легочной реанимации.

СУДОРОГИ

Судорога в воде - самый большой страх любого купальщика. Особенно это опасно, если судорога настигла вас вдалеке от берега, тогда к боли прибавляется страх и паника. Даже опытный пловец может растеряться в такой ситуации, а неподготовленный человек и вовсе пойти ко дну.

Судорога - это спазм, внезапное, непроизвольное и весьма болезненное сокращение мышцы (или нескольких). Чаще всего судорога сводит икроножные мышцы, может свести стопу или бедренные мышцы. Человек при этом чувствует острую боль и окаменение мышцы, сведенной спазмом. Неприятные ощущения могут длиться до нескольких минут, после чего постепенно проходят. Причин возникновения судорог в воде может быть несколько: переутомление, переохлаждение, травма мышцы или связок, обезвоживание, стресс, болезнь.

Меры для снятия судорог:

- если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к сидилице;
- при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;

- если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе;
- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают. Необходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавка (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

Ушибы

Во время плавания человек может получить ушиб, случайно поскользнувшись, споткнувшись или неудачно прыгнув в воду.

При ушибах повреждаются мягкие ткани и разрываются кровеносные сосуды. Для уменьшения боли сразу же после травмы на ушибленное место необходимо наложить холодный компресс. Спустя сутки после травмы можно сделать согревающий компресс, теплую ванну и легкий массаж.

Опаснее всего ушибы головы, груди и живота. При сильных ушибах у пострадавшего может произойти потеря сознания, что указывает на сотрясение мозга. Пострадавшему необходимо создать полный покой и на носилках или подручными средствами доставить в медпункт (больницу) или поликлинику. На ушибленное место кладется холодный компресс.

Кровотечения

Во время купания (ныряния) или выхода на берег часто случаются порезы рук и ног острыми предметами или стеклом. В настоящее время при оказании первой помощи для временной остановки кровотечения используют прямое давление на рану, наложение давящей повязки и наложение кровоостанавливающего жгута.

Прямое давление на рану является наиболее простым способом остановки кровотечений. При его использовании рана закрывается салфетками, бинтом или тканью, после чего осуществляется давление рукой участника оказания первой помощи с силой, достаточной для остановки кровотечения, (при этом не следует забывать о необходимости использования медицинских перчаток).

Основная задача наложения *давящей повязки* - остановить кровотечение. Поэтому она должна накладываться с усилием (давлением). Для этого на рану накладываются стерильные салфетки, вскрытый бинт или свернутая ткань. Другой бинт, раскатываясь по ходу движения, с усилием оборачивается вокруг

раненой части тела (необходимо делать периодические перекруты разматываемого бинта).

По окончании наложения повязку следует закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Если повязка начинает незначительно пропитываться кровью, то нужно наложить поверх нее еще одну давящую повязку. Если же после наложения давящей повязки она быстро пропитывается кровью или наложение второй повязки сверху первой не остановило кровотечение - необходимо наложить кровоостанавливающий жгут.

Наложение кровоостанавливающего жгута (табельного или импровизированного) осуществляется для временной остановки сильного кровотечения, когда выполнить прямое давление на рану или наложить давящую повязку невозможно или указанные способы неэффективны, а также при отрыве конечности. Наложение жгута сопровождается полным прекращением кровотока в конечности и сильной болью и дискомфортом для пострадавшего.

Жгут необходимо накладывать выше раны (между раной и сердцем) на расстоянии 5-7 см от раны. Если место ранения неизвестно (например, скрыто одеждой), жгут накладывается на конечность максимально близко к туловищу. При отрыве или неполном отрыве конечности жгут накладывается на 5-7 см выше зоны отрыва, без прямого давления на рану. Жгут на обнаженный участок тела накладывать нельзя, только поверх одежды или тканевой (бинтовой) прокладки. Однако некоторые модели жгута (например, жгут-турникет) в соответствии с инструкцией по их применению рекомендуется накладывать на голое тело. После наложения жгута на рану накладывается давящая повязка. Жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т.е. должен быть на виду. Точное время наложения жгута следует указать маркером на открытом участке тела пострадавшего или в записке, записку поместить под жгут. В жгутах некоторых конструкций предусмотрено место для указания времени. После наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами. Относительно безопасный срок наложения жгута на конечность составляет 2 часа, независимо от температуры окружающей среды. Снятие жгута, находящегося на конечности более 2 часов, вне медицинской организации не рекомендуется. В случае очевидной задержки эвакуации (более 2 часов) может быть осуществлена попытка ослабления жгута через 11,5 часа с момента его наложения.

Переломы конечностей.

Перелом конечности — это частичное или полное нарушение её целостности. Провоцирующим фактором перелома может послужить внешняя сила (чрезмерное давление, удар) или некоторые заболевания, которые делают костную ткань хрупкой.

Виды переломов конечностей:

- **По характеру повреждения:**
- **Закрытые** — повреждение костной ткани без нарушения кожных покровов.
- **Открытые** — сопровождаются раной, через которую видны костные обломки, увеличивается риск инфицирования.

Действия, которые можно предпринять до приезда врачей:

- **Обеспечить неподвижность повреждённой области.** Любое движение может усугубить травму, вызвать смещение костных обломков и усилить боль.
- **Наложить шину.** Её можно изготовить из подручных средств, таких как доски, палки, газеты. Шина должна фиксировать не только сам участок перелома, но и два ближайших сустава (выше и ниже повреждённого места).
- **Уменьшить боль и отёк.** Прикладывание холодного компресса (лёд, завернутый в ткань) поможет уменьшить отёк и облегчить боль. Лёд следует держать не более 20 минут, чтобы избежать обморожения.
- **Приподнять повреждённую конечность.** Если это возможно и не вызывает дополнительных болевых ощущений, пострадавшему лучше приподнять повреждённую конечность, чтобы уменьшить отёк.
- **Обеспечить пострадавшему покой.** Не позволять пострадавшему самостоятельно передвигаться. При серьёзных переломах, особенно позвоночника или таза, движение может быть опасным.

Что нельзя делать при переломе:

- пытаться самостоятельно вправить кость;
- трогать и перемещать костные обломки;
- давать пострадавшему питьё и еду;
- при открытом переломе пытаться очистить рану;
- накладывать иммобилизацию слишком туго.

Первая помощь немного отличается в зависимости от повреждённой конечности:

- **Рука.** Необходимо согнуть руку в локте под углом 90 градусов и зафиксировать с помощью косынки или платка, подвесив на шею. Если есть риск перелома предплечья, руку можно наложить на твёрдую поверхность и зафиксировать в этом положении.
- **Нога.** Используют шину, накладывая её от бедра до пятки, или можно зафиксировать повреждённую ногу, привязав её к здоровой ноге. Фиксация должна быть достаточно надёжной, но не слишком тугой, чтобы не нарушить кровообращение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебно-методическом пособии «Организация работы матросов-спасателей» рассмотрены правовые основы деятельности по оборудованию мест для купания на водных объектах Российской Федерации и организация охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области. Описаны основы организации работы матроса-спасателя, навыки и приемы плавания и извлечения утопающего из воды. Даны характеристики и представлены правила использования спасательных средств в летний и зимний периоды. Отдельный раздел посвящен оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

Изучение учебно-методического пособия способствует формированию профессиональных умений и навыков за счёт применения современных приёмов, методов и способов обучения. Благодаря систематизации информации и доступности материалов обучающиеся могут легче усваивать и закреплять знания, а также имеют возможность самостоятельно освоить дополнительный материал в ходе обучения программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 13495 «Матрос-спасатель».

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТОВ

1. «Водный кодекс Российской Федерации» от 03.06.2006 № 74-ФЗ.
2. Постановление Правительства РФ от 08.02.2022 № 132 «Положения о Государственной инспекции по маломерным судам Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий и Правил осуществления федерального государственного надзора за маломерными судами».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 декабря 2020 г. № 862н «Об утверждении профессионального стандарта «Спасатель на акватории».
4. Приказ МЧС России от 30 сентября 2020 года № 732 «Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации».
5. ГОСТ Р 55698-2013 Туристские услуги. Услуги пляжей. Общие требования.
6. Постановление Правительства Саратовской области от 15 января 2013 года № 15-П «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах в Саратовской области».

Организация работы матросов-спасателей

Верстка М.Д. Куропаткин

Отпечатано в ОГУ ДПО «УМЦ ГОЧС и ПБ Саратовской области».
410031, г. Саратов, ул. Им. Хвеси́на Т.Е., д. 32/2

<https://umc-saratov.ucoz.com/>

<https://umc-saratov.ucoz.com/>

<https://umc-saratov.ucoz.com/>

