

Литература:

1. Водный кодекс РФ.
2. Закон Оренбургской области от 1 октября 2003 г. N 489/55-III-ОЗ "Об административных правонарушениях в Оренбургской области"
3. Единые правила безопасности труда при водолазных работах. - М.: ЦРНА (Морфлот),
4. Наставление по тактико-технической подготовке газоспасателей. НИПК. Тула. ОАО ИПО «Лев Толстой», 2006 г. 392 стр.
5. Нелезин П.В. Подготовка общественных спасателей на водах. Методическое пособие. Дзержинский. 2005 г.
6. Постановление Администрации Оренбургской области от 12.08.2005 № 225-п Об утверждении правил охраны жизни людей на водных объектах Оренбургской области.
7. Правила плавания по внутренним водным путям (ППВВП-2002).
8. Приказ МЧС России от 29 июня 2005 г. N 500 «Об утверждении правил государственной регистрации маломерных судов, поднадзорных государственной инспекции по маломерным судам, поднадзорных Государственной инспекции по маломерным судам
9. Приказ МЧС России № 502 от 29.06.05 «Об утверждении Правил пользования маломерными судами на водных объектах Российской Федерации»
10. Справочник спасателя. - М.: ВНИИ ГОЧС, 1995.
11. Учебник спасателя под общей редакцией Ю.Л.Воробьева МЧС РФ ЗАО НПЦ «Средства спасения» Москва 2001г.

Учебные вопросы и расчет времени

I. Вступительная часть	5 мин.
II. Основная часть	440 мин.
Учебные вопросы	
1. Использование плавательного комплекта № 1 (ласты, маска, дыхательная трубка).	40 мин
2. Приемы извлечения утопающего из воды, освобождение от захватов, способы буксировки пострадавшего.	135 мин
3. Техника гребли и управление спасательной лодкой, подход к терпящему бедствие и подъем его на борт.	35 мин
4. Подача спасательного круга и «конца Александра» на дальность и точность.	90 мин
5. Первая помощь пострадавшему на воде.	40 мин
III. Заключительная часть	5 мин.

Руководитель занятия:

(должность, подпись, расшифровка подписи)

Учебный материал

Первый учебный вопрос.

«Использование плавательного комплекта № 1 (ласты, маска, дыхательная трубка)».

Снорклинг, снорклинг (нем. Schnorchel — дыхательная трубка) — вид плавания под поверхностью воды с маской и дыхательной трубкой и обычно с ластами. Также в холодной воде может быть надет гидрокостюм. Нырки совершаются на или около поверхности. Его используют спасательные команды для поиска людей в воде.

Как выбрать маску для подводного плавания

Основная функция

Человеческий глаз не способен четко воспроизводить информацию о предметах в более плотной, с оптической точки зрения, среде, каковой является вода. Необходимо воздушное пространство между глазом и водой.

Напомним, что по международным кодексам всех подводных федераций плавание без маски это сигнал бедствия.

Элементы маски

Любая маска состоит из мягкого корпуса, жесткого ободка, в который вставлены один или несколько иллюминаторов и крепежного ремешка.

Выбор маски

Чем шире угол зрения, тем лучше. Угол зрения зависит от размеров и формы иллюминатора.

Чтобы проверить маску на герметичность надо приложить ее к лицу без ремня и сделать легкий вдох носом.

Если маска "присасывается" и удерживается на лице, то это значит, что ее форма вам подходит.

Инструкции по использованию маски

Как удалить воду из-под маски.

Чтобы удалить воду под водой, наклоните вашу голову назад, нажмите на верхнюю часть маски (если ваша маска оснащена клапаном, то нажимать на верхний край нет необходимости) и сделайте выдох через нос.

Обработка перед использованием.

Для безопасной транспортировки оборудования внутреннюю сторону стекла покрывают силиконом. Из-за этого маска часто запотевает в воде. Необходимо удалить этот силиконовый слой. Простой и безопасный для маски способ — терпеливо протереть внутреннюю сторону стекла мягким абразивным составом типа зубной пасты и ополоснуть водой. Перед каждым купанием стекла маски протирают слюной, это предотвращает запотевание.

Уравнивать эти давления нужно медленным выдохом через нос в маску.

Давление на барабанные перепонки уха.

Чтобы уравнивать эти давления необходимо "продуться", т.е. зажать ваш нос пальцами и сделать выдох через нос (очень удобно продуваться в маске с выступом для носа).

Как выбрать дыхательную трубку

Дыхательные трубки выпускаются с дренажным клапаном или без него.

Трубки с дренажным клапаном в нижней части загубника или сбоку от него имеют специальный однонаправленный выпускной клапан.

Принцип работы клапана очень прост: когда вы плывете по поверхности воды, клапан находится ниже "ватерлинии" трубки, и по закону сообщающихся сосудов вода из

трубки, отжимая тарелку клапана от седла, перетекает наружу, пока ее уровень в трубке не сравняется с уровнем поверхности воды.

Плавая, вы можете дышать через трубку атмосферным воздухом. В этом достижение снорклинга, хотя можно плавать и просто с маской, задерживая дыхание (несколько утомительно). Трубка должна быть достаточной длины, но и не слишком длинная (очень длинная трубка затрудняет дыхание, увеличивая «мертвое пространство» — объем воздуха, не участвующий в дыхательном процессе). Трубки могут быть со специальными насадками (съёмными), защищающими от забрызгивания.

Учимся плавать с маской для подводного плавания и дыхательной трубкой.

Правильно наденьте маску, учитывая все рекомендации по ее использованию. Вставьте загубник трубки в рот, придерживая ее.

Новичков подводного плавания обучают правильно очищать трубку и маску от попавшей в них воды. Если трубка закупорилась водой, следует энергично выдохнуть через нее. Воздух вытолкнет воду.

Ласты

Ласты очень облегчают плавание и добавляют маневренности в воде. Также ласты незаменимы для подныривания, так как позволяют сократить время и силы на погружение и всплытие, за счёт чего увеличивается время пребывания возле дна в погружённом состоянии.

Гидрокостюм

Костюм из неопрена препятствует поглощению водой тепла вашего тела, предохраняет кожу от воздействия солнечных УФ-лучей и стрекочущих животных (например медуз). Если вы планируете провести в воде какое-то время, стоит надеть короткий или длинный гидрокостюм. Гидрокостюм добавляет плавучести, что облегчает плавание по поверхности и затрудняет занырявание. Нырятьщики используют пояс с грузами для компенсации этого эффекта.

Принципы безопасности

- Никогда не погружайтесь в воду, если не умеете плавать.
- Не ныряйте в одиночестве.
- Любителям и новичкам следует держаться поближе к берегу: выбившись из сил, вы сможете возвратиться.
- Убедитесь в безопасности места, где вы собираетесь плавать под водой.
- Лучше сделать несколько коротких заплывов, нежели один долгий.
- Совершая заплывы в холодной воде, пользуйтесь гидрокостюмом, который предотвратит переохлаждение тела. Пловец, который замерз, быстрее выбивается из сил.
- Помните, что плавая на мелководье, вы рискуете пораниться о подводные камни.

Второй учебный вопрос.

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

Техника плавания 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.

Плавание в одежде. От спасателя требуется, чтобы он проплыл дистанцию 300 м в куртке и брюках и затем сумел раздеться в воде. Плавание под водой на расстояние.

При плавании в одежде целесообразно применять способы брасс, на боку без выноса рук.

Нырание вглубь. Во время экзамена спасатель должен четыре раза поднять с глубины 2,5-3,5 м предмет весом 5 кг, лучше всего куклу-манекен. При этом от него требуется, чтобы он один раз нырнул с борта бассейна головой вперед, а остальные нырки нужно выполнить из обычного положения пловца.

Самоспасание.

Имеются в виду меры, которые должен предпринять сам пловец, чтобы выйти из опасного положения и предотвратить перечисляемые ниже виды опасности.

Судороги. При низкой температуре воды или переутомлении у пловца могут появиться судороги. Чтобы устранить судорогу, нужно растянуть сведенную мышцу, разгибая и сгибая соответствующий сустав. При дигитоспазме необходимо несколько раз сжать пальцы в кулак и выпрямить их; при судорогах кистей необходимо многократное сгибание кисти в суставе; при судорогах икр необходимо с помощью кисти, оказывающей давление на колено, выпрямить сведенную ногу, другая кисть одновременно пригибает стопу этой ноги к голени; при судорогах бедер стопа подтягивается к ягодицам; при спазмах желудка ноги быстро поднимаются вверх и выпрямляются; при ларингоспазмах попавшая внутрь вода выделяется при чихании, и спазм снимается. Этот спазм особенно опасен, поскольку при этом невозможно дыхание.

При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, то следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками.

Водоросли.

Но если пловец все же попадает на такое место, он должен спокойно, без резких движений отплыть в положении на спине в том направлении, откуда он приплыл. Вьющиеся водоросли представляют опасность в том случае, если при поспешных движениях пловца обвиваются вокруг его ног. Следует избегать каждого распрямления и связанного с этим погружения ног.

Водовороты.

Ни в коем случае пловец не должен делать попытки приподняться над водой, т.к. 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. Плывая против волны, необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

Оказание помощи людям на воде.

Оказание помощи людям на воде делят на два вида:

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

Оказание помощи уставшему пловцу.

Приемы буксировки пострадавшего подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда пострадавший спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук - в случае сопротивления утопающего.

1) оказывающий помощь подплывает к уставшему пловцу, который кладет вытянутые руки на плечо спасателю сзади, плывя способом брасс

2) уставший пловец плывет на спине, а оказывающий помощь наплывает на него со стороны ног и кладет на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего человека, который широко раздвигает ноги, чтобы не мешать движению рук и ног спасателя, плывя способом брасс.

3) если помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие человек располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателям.

Буксировка пострадавшего.

При буксировке с захватом за волосы или воротник спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды утопающего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами.

Захват за голову тонущего.

Захват под мышки.

Захват утопающего под руки.

Захват выше локтей.

Спасание тонущего.

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

Основные приемы освобождения от захватов 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.

Освобождение от захвата за кисти рук

Освобождение от захвата за шею спереди

Освобождение от захвата за шею сзади

Освобождение от захвата за туловище через руки

Освобождение от захвата за туловище под руки

Освобождение от захвата за ноги

Подъем пострадавшего со дна водоема

Но при этом следует помнить, что спасать вплавь можно только по одному человеку.

Третий учебный вопрос.

«Техника гребли и управление спасательной лодкой, подход к терпящему бедствие и подъем его на борт».

Подход судна к человеку в условиях благоприятной погоды может быть выполнен с любой стороны и по кратчайшему расстоянию. Инерция судна должна быть такой, чтобы ее можно было погасить отработкой одной машиной внешнего борта. Гашение инерции машиной внутреннего борта нежелательно, так как в этом случае человек будет отброшен от

борта судна. Маневр подхода к человеку выполняют с таким расчетом, чтобы он оказался в районе средней, наименее высокой части борта и на минимальном расстоянии от судна.

Если до берега недалеко, то пострадавшего не обязательно втягивать в лодку: он может буксироваться, если позволяет его состояние, удерживаясь за корму или за привязанную к плавсредству веревку.

При возникновении данной ситуации производятся следующие действия:

- бросаются спасательные средства пострадавшему;
- немедленно разбрасываются окрашенные предметы (надувные подушки, пластиковые бутылки и пр.), чтобы на воде отметить зону нахождения человека;
- выполняются маневры судном, чтобы помочь пострадавшему.

Четвертый учебный вопрос.

«Подача спасательного круга и «конца Александра» на дальность и точность».

Для подачи спасательного круга надо взяться за него одной рукой, второй рукой взяться за леер, сделать два-три круговых размаха вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону пострадавшего так, чтобы он упал справа или слева от человека на расстоянии не более 0,5-2,0 м. Подача круга с катера осуществляется со стороны борта, который находится ближе к утопающему. С лодки, для избежания ее опрокидывания, круг лучше всего подавать в сторону кормы или носа.

Подача спасательных шаров производится следующим образом. Одной рукой берут спасательные шары, а другой - трос, скрепляющий их. Затем нужно сделать два-три круговых размаха и на вытянутой руке бросить шары в направлении пострадавшего так, чтобы они упали справа или слева от него. При необходимости к шарам прикрепляется конец Александра, с помощью которого пострадавшего подтягивают к берегу (плавсредству).

Пятый учебный вопрос.

«Первая помощь пострадавшему на воде».

При волнении моря или реки, когда спасателю трудно войти в воду из-за большой волны для оказания помощи терпящему бедствие человеку, можно применять прочную веревку любой длины, на конце которой имеется подвижная петля.

Перед тем как войти в воду, спасатель надевает петлю на себя через голову, пропускает ее себе под мышки так, чтобы конец веревки оказался сзади. В таком положении веревка не мешает спасателю подплыть к пострадавшему. Второй конец веревки зажат в руках спасателя, находящегося на берегу.

Спасатель, подплыв к пострадавшему, освободившись от его захватов в воде, берет пострадавшего одним из приемов буксировки, а находящийся на берегу второй спасатель за веревку подтягивает пострадавшего и спасателя, находящихся в воде, к берегу.

Достигнув берега, спасатель выносит пострадавшего на сухое место и немедленно приступает к оказанию первой помощи до прихода медицинского работника.