

# Прикладное плавание

# Умение плавать - жизненно необходимый навык для любого человека



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

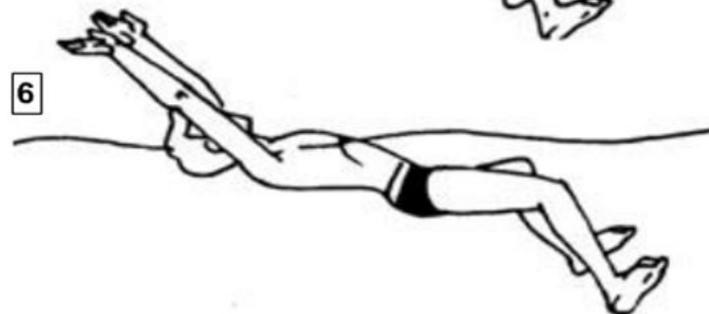
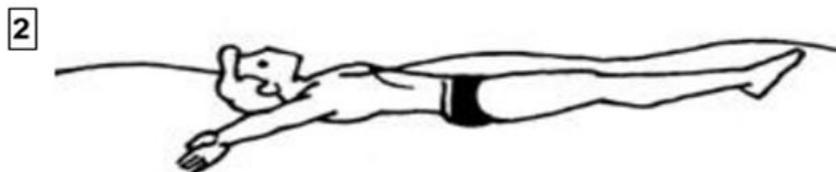
# Прикладное плавание: способы передвижения в воде

То, какой способ передвижения в воде выберет пловец, зависит от условий и ситуации, в которых он окажется. Выбранный способ передвижения должен обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: буксировка предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях, транспортировки пострадавшего, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, и т.п.

# В прикладном плавании используются следующие способы передвижения в воде

- 1. Брасс – ныряние, транспортировка, плавание в одежде
- 2. Кроль на груди – быстрое доплывание, плавание и ныряние в комплекте № 1
  - 3. Дельфин – ныряние
- 4. Кроль на спине – практически не используется

# Техника плавания брассом на спине



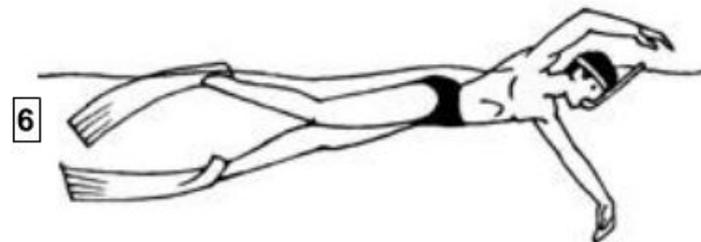
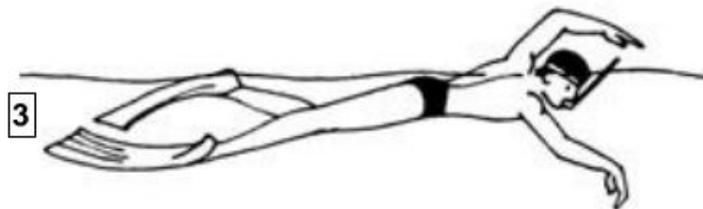
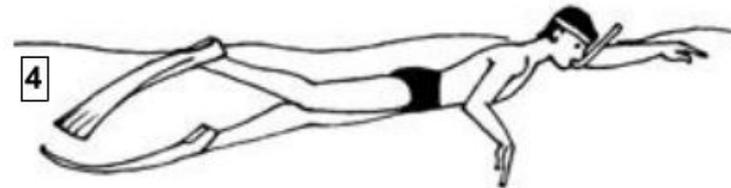
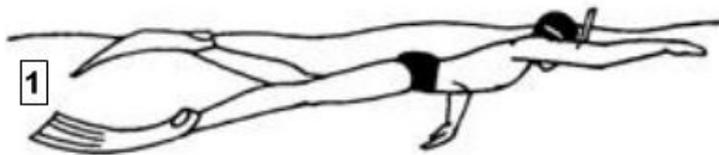
Варианты техники:

1) со скольжением руки впереди – 1

2) со скольжением руки вдоль туловища – 3

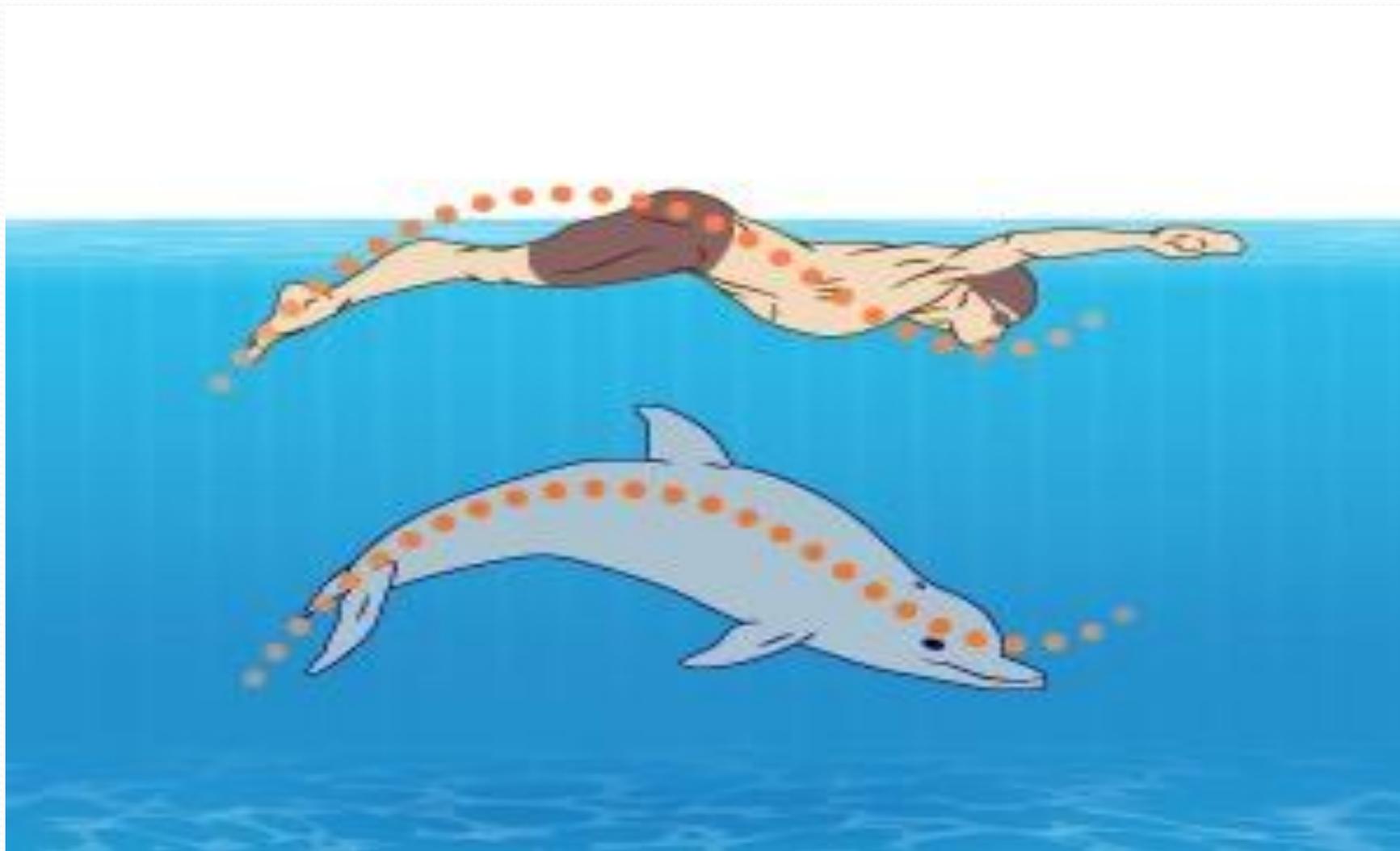
Вариант 2 более легкий в освоении

# Техника плавания кроль на груди

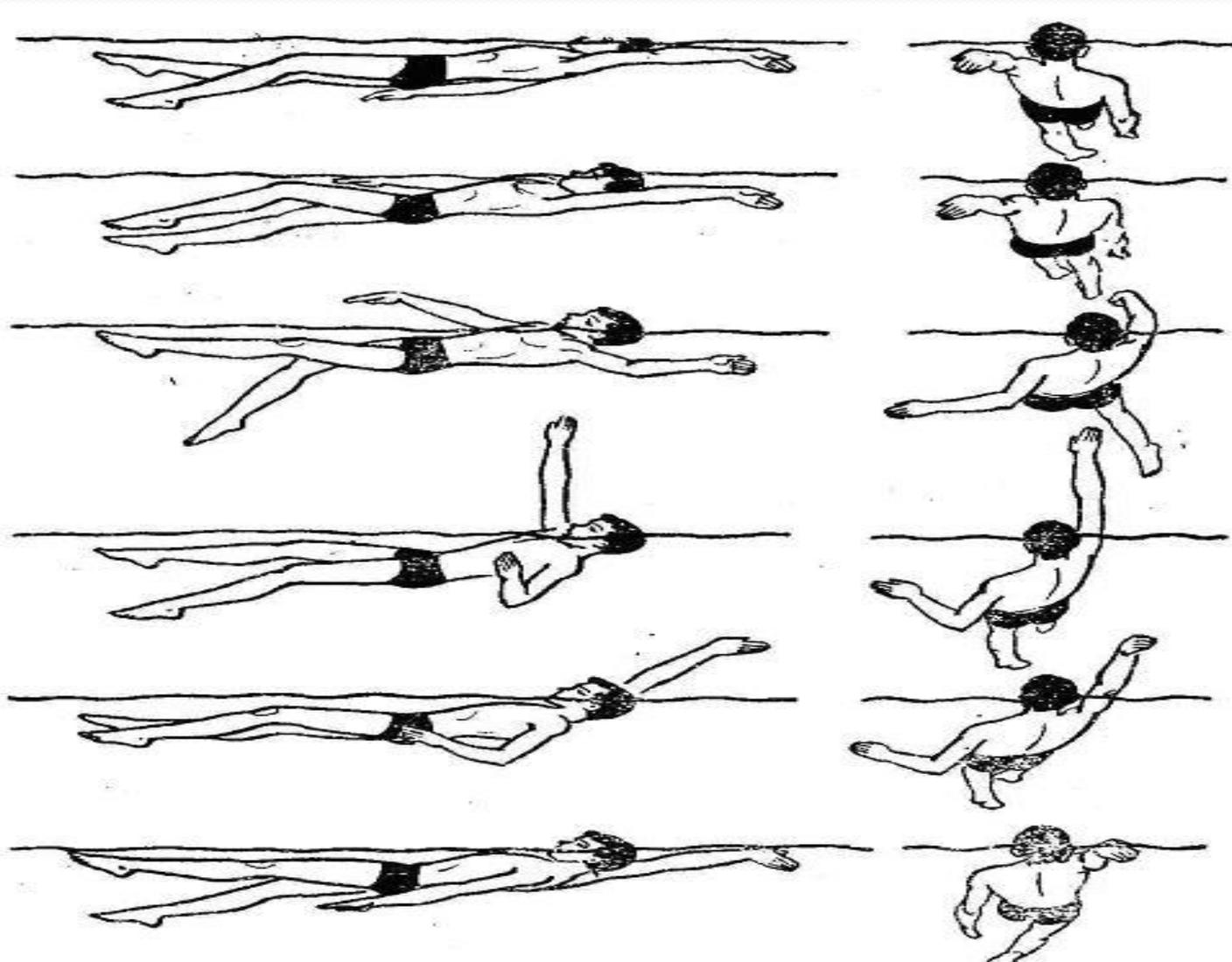


- Техника плавания в комплекте № 1 и методика обучения почти такая же, как в кроле на груди
- Необходимо обратить внимание на большее выпрямление ног при работе в ластах и обучить дыханию через трубку

# Техника плавания дельфин



# Техника плавания кроль на спине



# Нырание и прыжки в воду

## Нырание

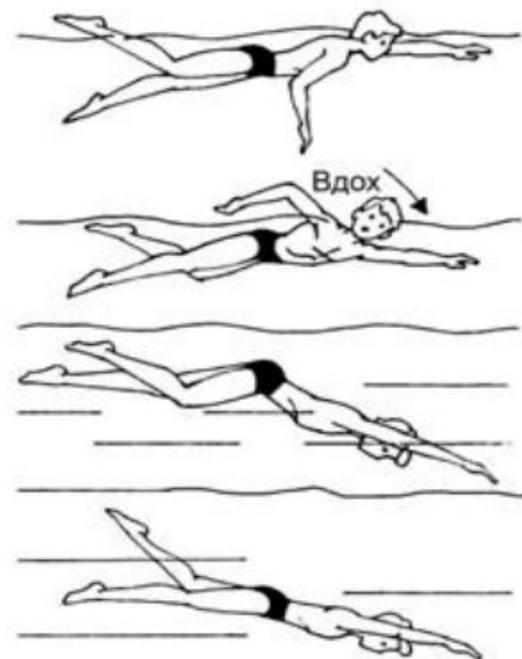
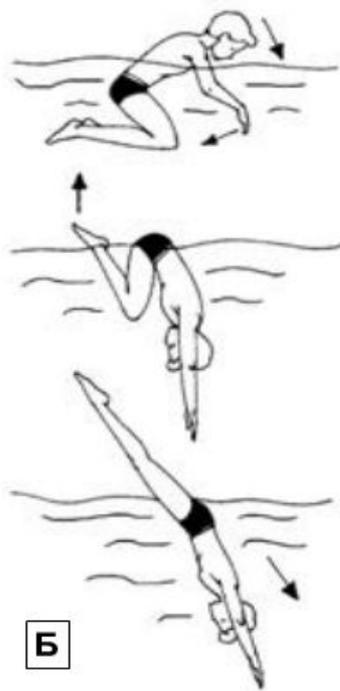
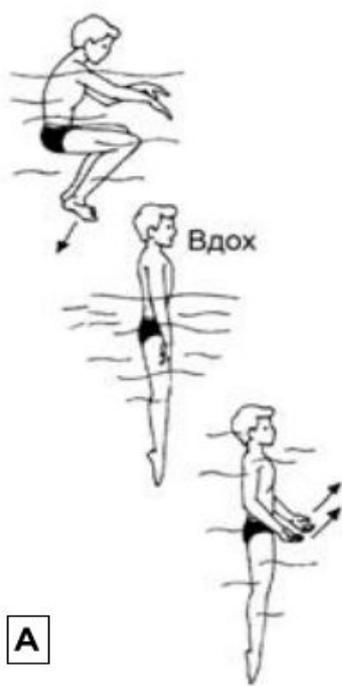
Нырание – это плавание под водой, когда ни одна из частей тела не показывается на поверхности воды.

В темное время суток и при плохой видимости руки должны быть вытянуты вперед.

Наиболее эффективные способы нырания:

- Брассом
- «Руки брассом – ноги кролем»
- «Руки брассом – ноги на боку»
- «Ноги кролем в ластах»
- «Ноги дельфином в ластах»

# Способы погружения при нырянии

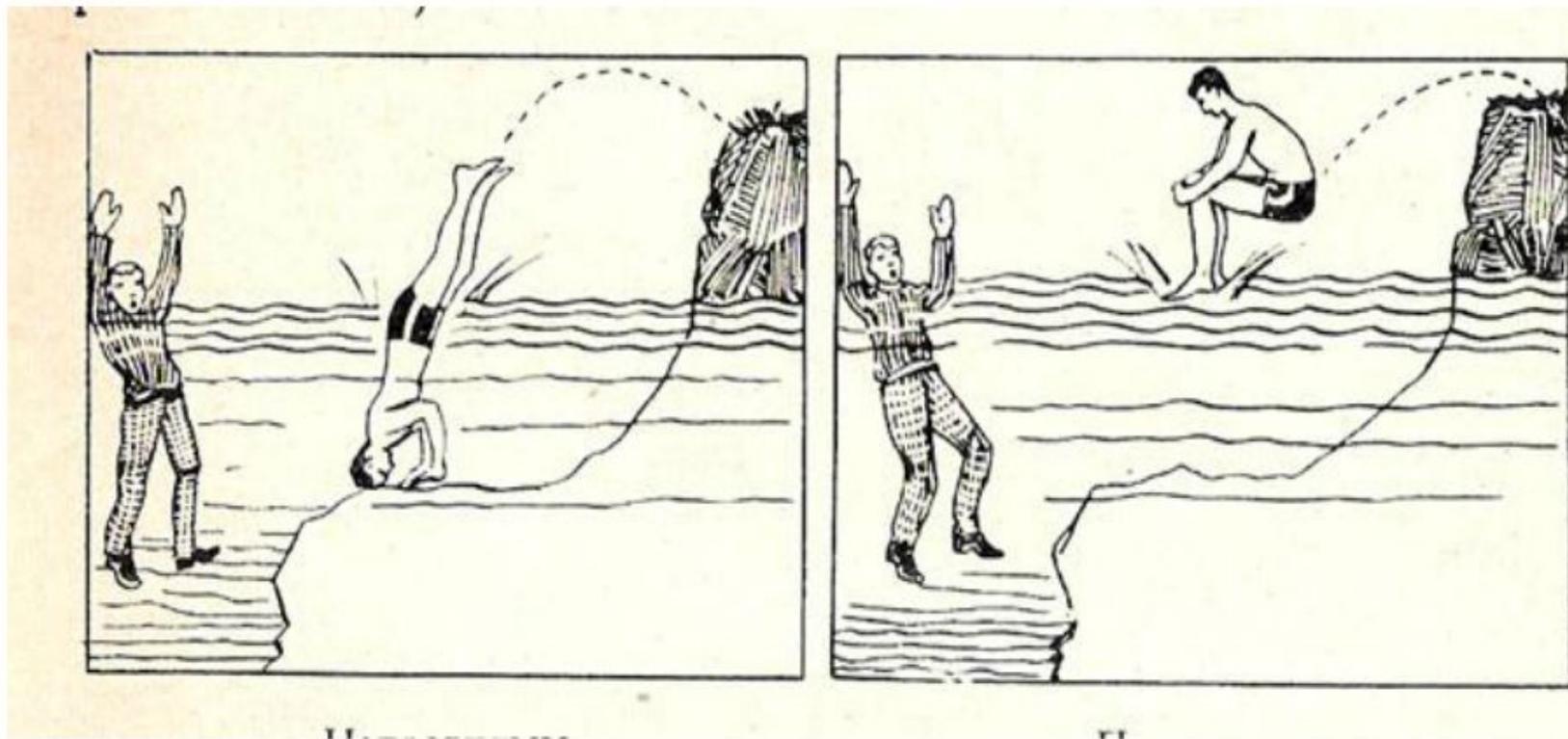


Техника погружения вниз ногами (А)

Техника погружения вниз головой (Б)

Техника погружения с ходом при нырянии в длину (В)

# Прикладные прыжки в воду



# Спасение утопающих

## ● Вхождение в воду

Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему. Перед тем, как кинуться в воду, нужно снять одежду – без нее плыть гораздо легче. При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек. Если на море волны, надо вбежать в воду, дождавшись, когда не будет особенно крупных волн и, стараясь достичь глубины, где можно будет передвигаться вплавь. Волну с пенным гребнем следует преодолевать следующим способом: повернуться ей навстречу, нырнуть под гребень и, проплыв под ним, вынырнуть на поверхность.

## ● Подплывание к тонущему

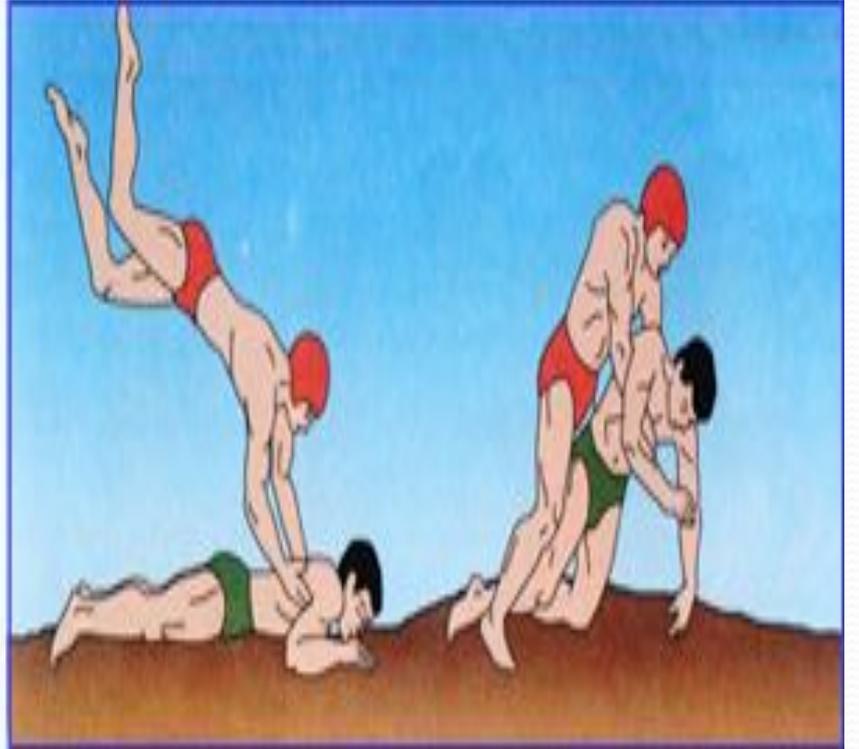
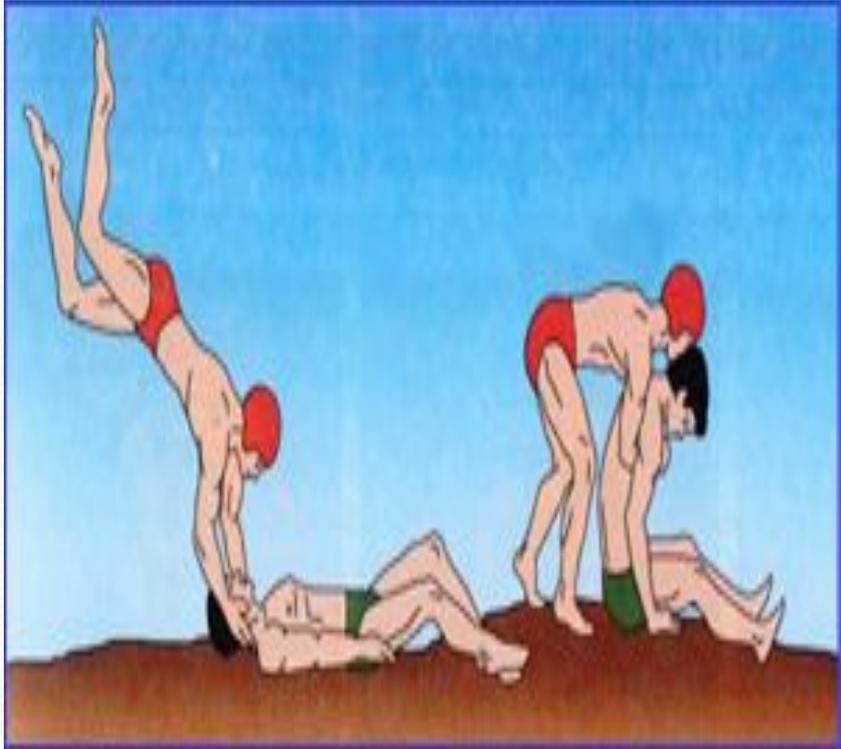
Плыть к пострадавшему следует способом кроль на груди (это самый быстрый способ плавания), голову держать над водой, чтобы заметить то место, где утопающий погрузится под воду. Чтобы избежать захватов тонущего, подплывать к нему лучше сзади. Если же пострадавший все время поворачивается к спасателю лицом, нужно нырнуть под него с расстояния 2-3 метра и, взяв за талию, развернуть спиной к себе.



# Поиски под водой пострадавшего

**Если пострадавший погрузился под воду, следует запомнить где это произошло.**

- Для осуществления поиска под водой нужно понять, есть ли течение. Если есть, то нужно нырять по течению чуть выше того места, где человек погрузился под воду. Если течения нет, то нужно нырять в глубину в точке погружения пострадавшего под воду. Опускаясь, следует смотреть вокруг, и, достигнув дна, осмотреться еще раз. Если утопающий не обнаружен, нужно продолжать поиск по расширяющейся спирали вокруг места погружения спасателя на дно.
  - После каждого ныряния, спасатель должен осуществить гипервентиляцию легких и только потом продолжить поиск.
- После обнаружения пострадавшего, нужно поднять его на поверхность. Если утопающий лежит на дне лицом вниз, то нужно подобраться к нему со стороны ног, взять под мышки, и всплыть с ним на поверхность, оттолкнувшись от дна. Если пострадавший лежит на дне вверх лицом, то подплыть нужно со стороны головы, взять его под мышки и оттолкнувшись всплыть. Если утопающий находится в толще воды, следует взять его под мышки или за одежду со стороны спины и всплывать, энергично работая ногами



# Освобождение от захватов

Часто, охваченный паникой человек, пытается ухватиться за спасателя или даже залезть на него. Поэтому спасателю важно уметь освобождаться от ненужных захватов тонущего.

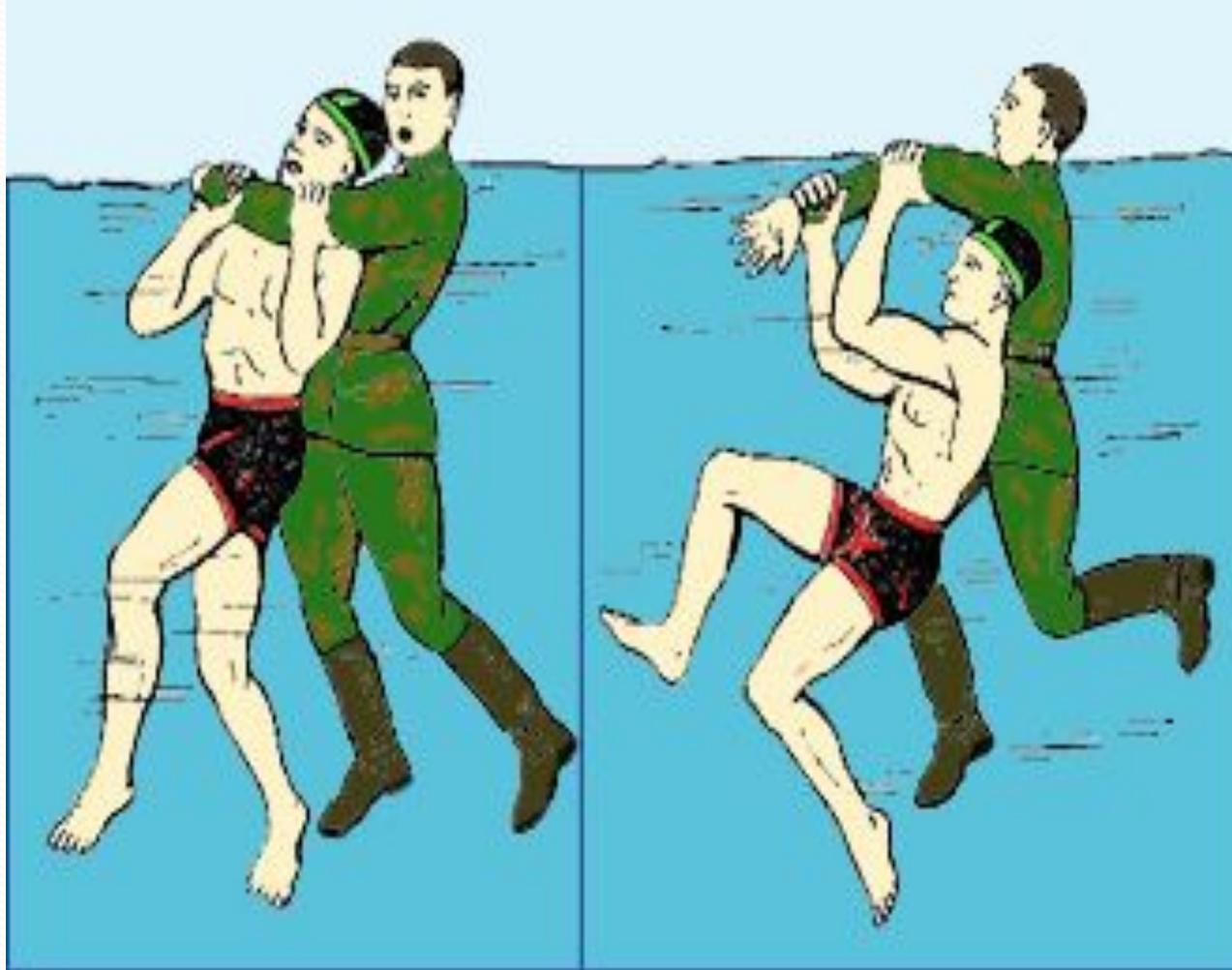
Но есть захваты, от которых нет надобности освобождаться. Если тонущий схватил спасателя за руку, можно плыть к берегу, увлекая его за собой. Так же можно сделать при захвате за одежду.



Если же захват пострадавшего мешает, надо от такого захвата  
освободиться.

# Освобождаясь от захватов пострадавшего, спасателю следует руководствоваться следующими правилами:

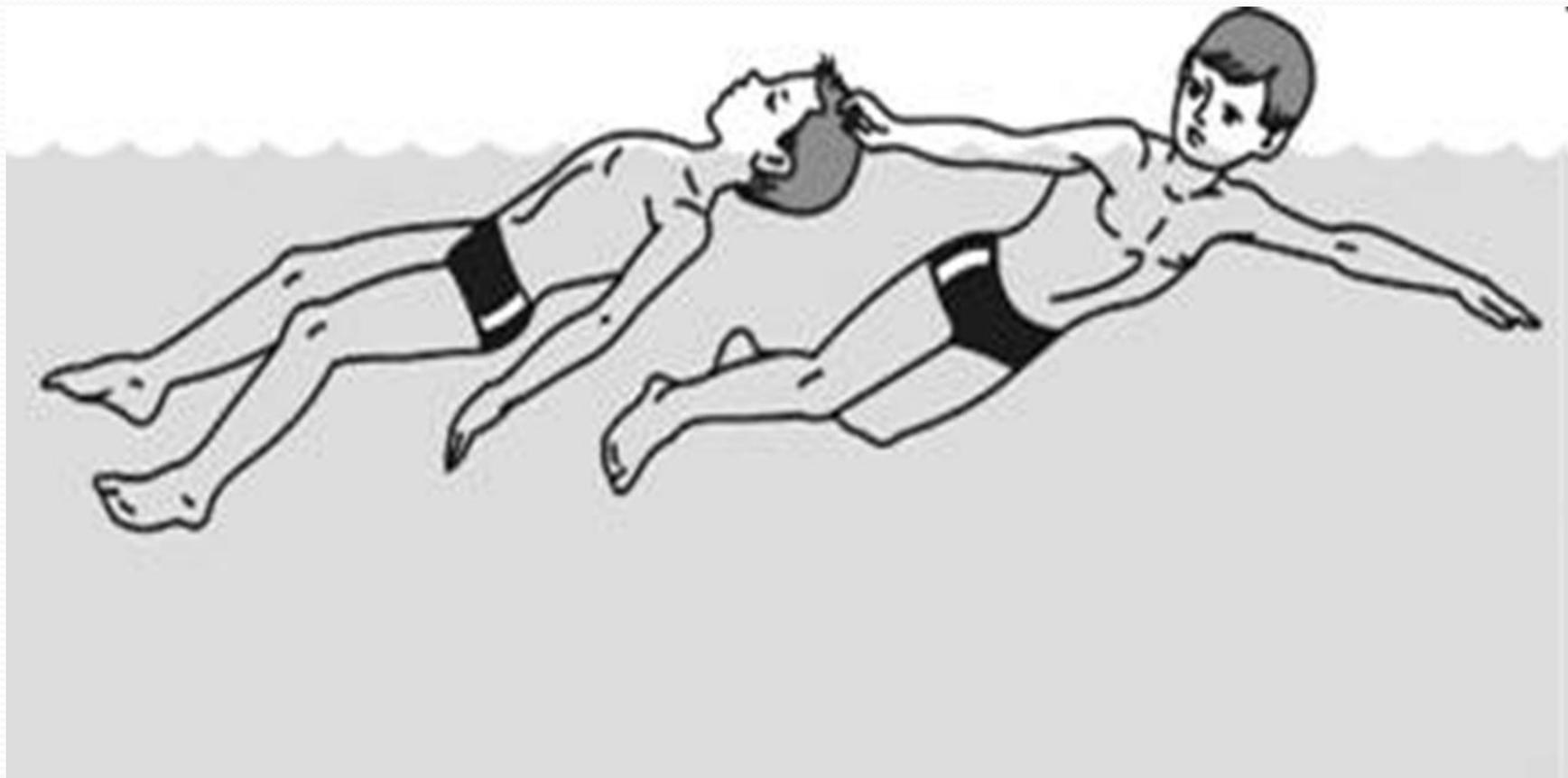
- Освобождаясь от захвата, самому уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Когда пловец уходит вниз, тонущий, как правило, выпускает его или ослабляет захват, инстинктивно пытаюсь подняться к поверхности воды..
- Заканчивая освобождение от захвата, повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же приступить к транспортировке.



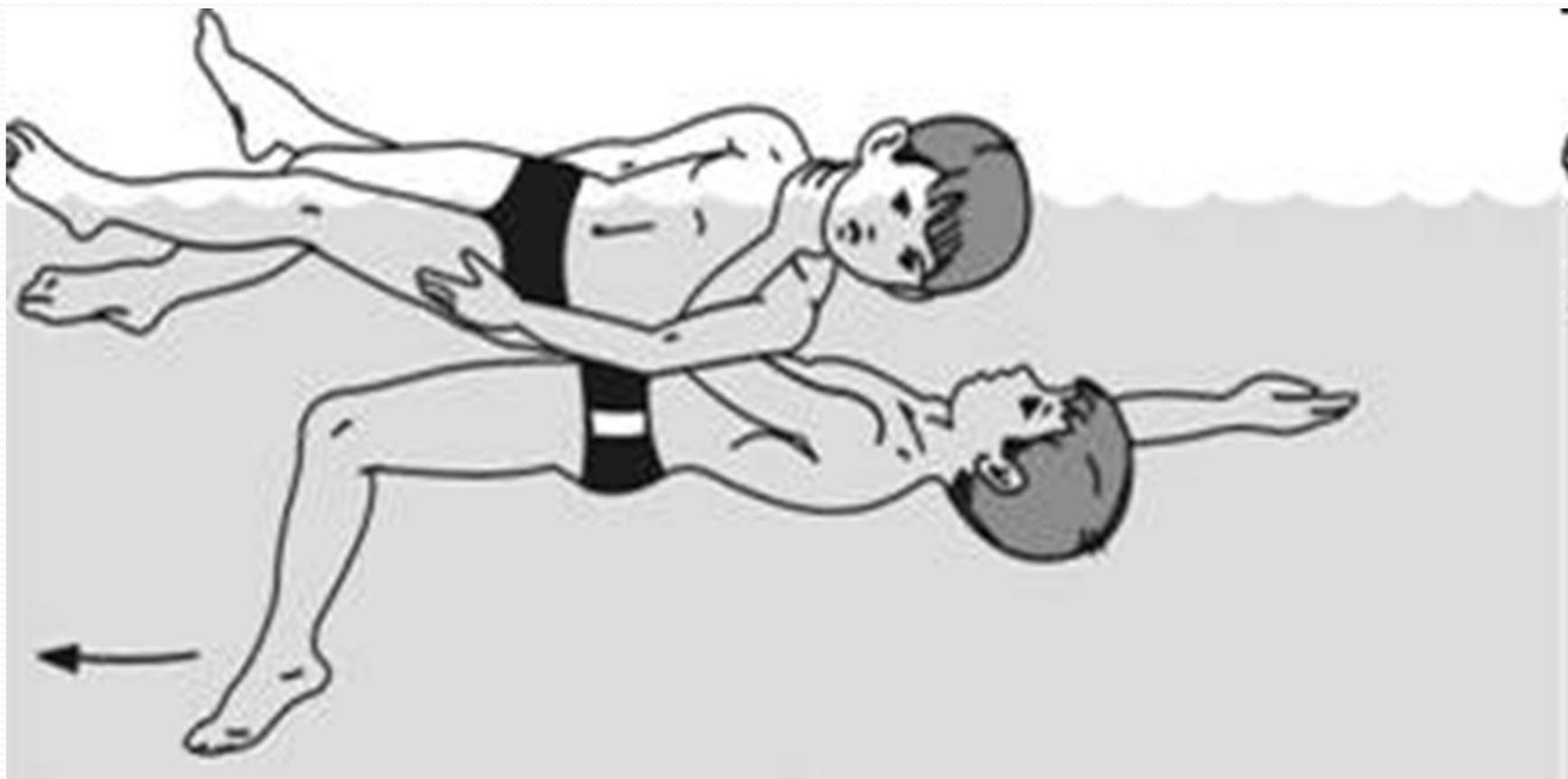
# Приёмы транспортировки тонущего

- на боку, держа пострадавшего за руку
  - на боку, держа пострадавшего за подбородок.
- на боку, держа пострадавшего за две руки за спиной.
- брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками

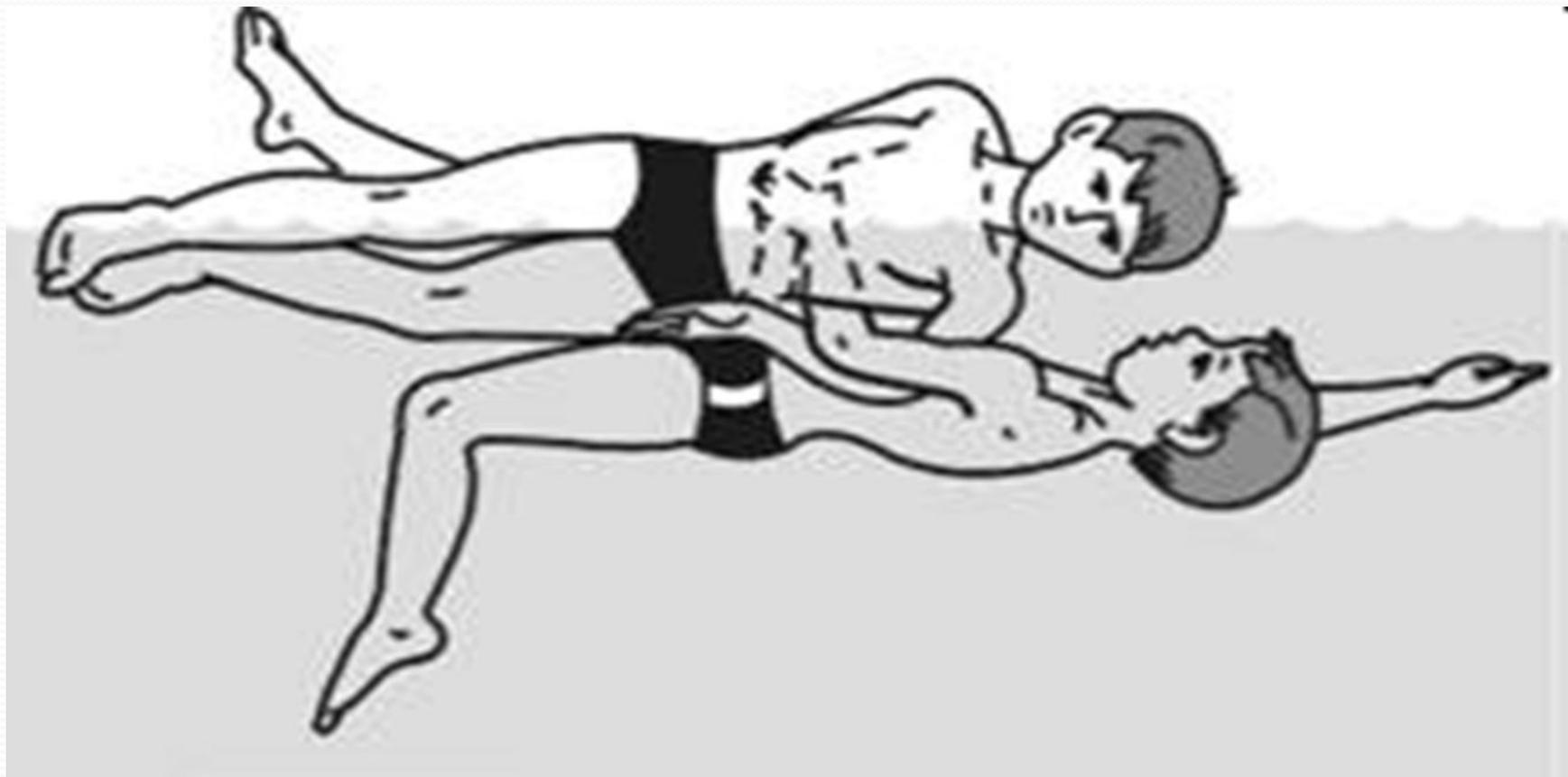
# На боку, держа пострадавшего за руку или волосы



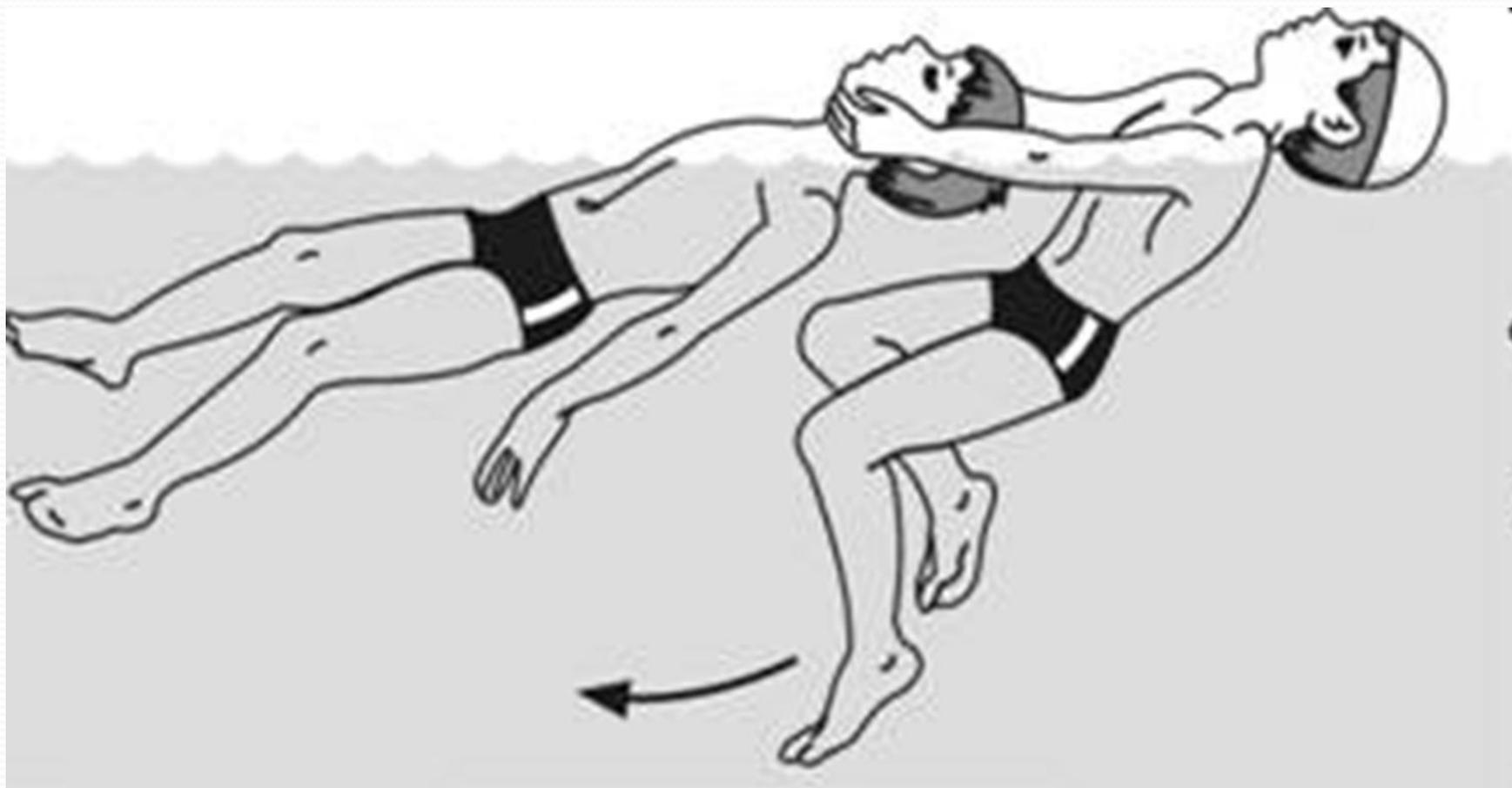
# На боку, держа пострадавшего за подбородок



# На боку, держа пострадавшего за две руки за спиной



# Брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками



# Оказание первой помощи при утоплении

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

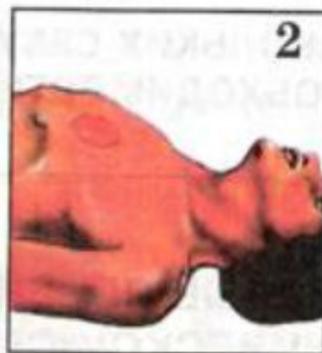
# Важные приемы оживления

- Прекардиальный удар
- Обеспечение проходимости дыхательных путей
  - Выполнение искусственного дыхания
  - Наружный (непрямой) массаж сердца

# Прекардинальный удар



1  
Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток.



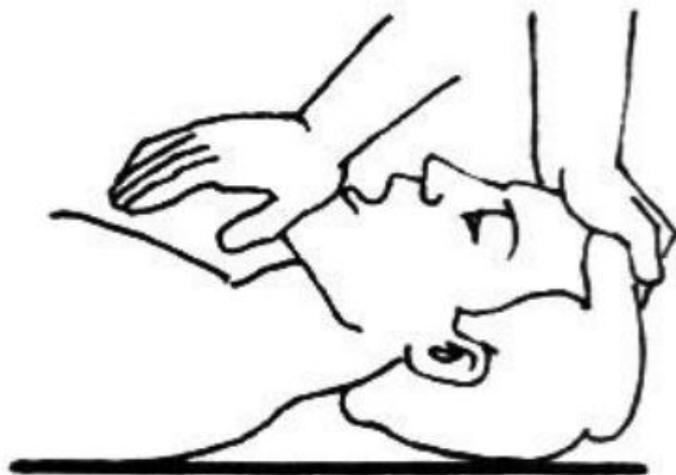
2  
Удар наносится на 2–3 см выше мечевидного отростка.



3  
Нанести короткий удар по груди выше своих пальцев, прикрывающих мечевидный отросток.

Цель – заставить биться остановившееся сердце

# Обеспечение проходимости дыхательных путей



А



Б

# Удаление воды из легких



# Искусственное дыхание



Один из наиболее эффективных видов искусственного дыхания «из рта» в «рот»

# Наружный (непрямой) массаж сердца



Положить ладонь на грудину на 2—3 см выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец спасателя был направлен либо на подбородок, либо на живот пострадавшего.



Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 2—3 см.

# Утопление бывает нескольких видов

Вид утопления	Причины	Признаки
Истинное (мокрое, аспирационное)	<p>В дыхательные пути и лёгкие попадает большое количество жидкости. Характерна более или менее длительная борьба за жизнь с нерегулярным дыханием, заглатыванием воды и переполнением желудка.</p>	<p>Дыхательные пути заполнены водой. Цианоз кожных покровов и слизистых. Из рта и носа выделяется пенная жидкость. Дыхание резко нарушено, аритмично или отсутствует. Тахикардия или брадикардия, артериальная гипер- или гипотензия до исчезновения пульса. Вены на шее и конечностях очень набухшие. Зрачки широкие, реакции на свет нет. Роговичные рефлексы отсутствуют.</p>
Сухое (асфиктическое, спастическое)	<p>Ларингоспазм и удушье в результате недостатка кислорода (жидкость не проникает в лёгкие). Протекает по типу чистой асфиксии. Этому состоянию, как правило, предшествует выраженное угнетение ЦНС вследствие алкогольной или другой интоксикации, испуга, удара о воду животом и головой.</p>	<p>Ложные вдохи при спазмированной голосовой щели. Дыхательные пути не заполнены водой, нет выделения из дыхательных путей пенной жидкости. По мере продолжения асфиксии ( в результате нахождения утонувшего под водой) наступает период клинической смерти: сердечная деятельность угасает, ложно-респираторные вдохи прекращаются, голосовая щель размыкается. Синюшные кожные покровы и появление пушистой пенной жидкости из воздухоносных путей в этот период не позволяет дифференцировать истинное и асфиктическое утопление.</p>
Синкопальное (рефлекторное, бледное)	<p>Рефлекторная остановка сердца из-за спазма сосудов. Развивается в результате психического (страх перед падением в воду) или рефлекторного воздействия (удар о воду при падении с высоты, холодовый шок)</p>	<p>Кожные покровы имеют бледную окраску из-за спазма капилляров. Жидкость не выделяется из дыхательных путей не при спасении. Дыхательные движения отсутствуют, редко наблюдаются одиночные судорожные подвздохи.</p>

# "Последовательность действий спасателя в зависимости от состояния пострадавшего"

Уставший пловец	Агрессивный утопающий	Утонувший
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Быстро доплыть</li><li>2. Успокоить</li><li>3. Транспортировать к берегу</li><li>4. Согреть</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Плыть к пострадавшему с поднятой головой</li><li>2. Подплывать со стороны спины пострадавшего</li><li>3. Освободиться от захватов при необходимости</li><li>4. Транспортировать, применяя жесткие захваты</li><li>5. Вызвать рвотный эффект</li><li>6. Отправить к врачу</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Определить место утопления и найти утонувшего на дне</li><li>2. Поднять со дна водоема</li><li>3. Транспортировать, применяя самый быстрый способ</li><li>4. Осуществить реанимацию в зависимости от состояния утонувшего</li><li>5. Вызвать врача</li></ol>

# Преодоление водных преград

Переправляться вплавь можно без подручных плавучих средств и с помощью таких средств, по этому критерию различают переправы:

1. Переправы вплавь
2. Переправы с помощью подсобных средств повышающих плавучесть
3. Переправы с помощью жердей, веревки, каната или провода

# Переправы вплавь



# Переправы с помощью подсобных средств повышающих плавучесть



# Переправы с помощью жердей, веревки, каната или провода

