

СОДЕРЖАНИЕ ПРИКЛАДНОГО  
ПЛАВАНИЯ, А ТАКЖЕ ЕГО РОЛЬ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Умение плавать** - жизненно необходимый навык для любого человека. Умеющий плавать уверенно чувствует себя в воде, адекватно оценивает ситуацию и, следовательно, меньше рискует жизнью, оказавшись в водной среде. Умение плавать особенно нужно людям, чья трудовая деятельность связана с водной средой (например, рыбакам, работникам флота, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов), а также военным служащим и спасателям. Хорошо плавать необходимо спортсменам, занимающиеся греблей, парусным и водно-моторным спортом, водным туризмом, кайтингом, серфингом.

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

## Прикладное плавание включает:

- плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания
- ныряние и передвижение под водой
- прикладные прыжки в воду
- спасение тонущих и помощь уставшим пловцам
- плавание в экстремальных условиях
- преодоление водных преград



# СПОРТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ И ИХ ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

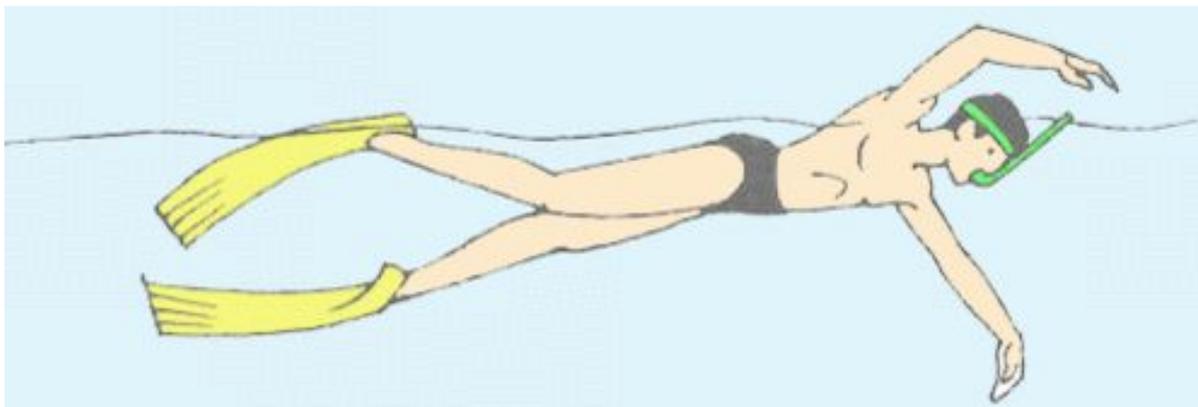
Брасс используется для транспортировки человека, буксировки груза, ныряния, плавание в одежде, преодоления водных преград.

Из-за ряда особенностей брасс получил широкое применение в прикладном плавании. Плавание брассом на груди можно использовать в самых разных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно меняя направление и скорость плавания. В зависимости от условий брассом можно плыть либо с опусканием лица в воду, либо удерживая голову над водой. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость. Брассом на груди удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему пловцу и транспортировать человека к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз или толкать плавающий предмет перед собой. С помощью движений брассом одними ногами можно транспортировать относительно тяжелые предметы. Если нужно снять с себя одежду в воде, то удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если необходимо будет нырнуть под воду, то человек, плывущий брассом - практически готовый к действию ныряльщик, так как движения брасса одна из разновидностей техники плавания под водой.



**Кроль на груди** используют для того, чтобы быстро доплыть до цели, преодоления значительных расстояний, плавания и ныряния в комплекте №1 (маска, дыхательная трубка и ласты).

Не отягощенный грузом пловец, если его движения не стеснены одеждой, может преодолевать кролем на груди значительные водные пространства. Кроль на груди – самый быстрый способ плавания, применяя этот способ можно быстро добраться до пострадавшего.



Дельфин используется для ныряния.

Движения ногами и туловищем способом дельфин используются при плавании под водой и нырянии, особенно если пловец находится в ластах.

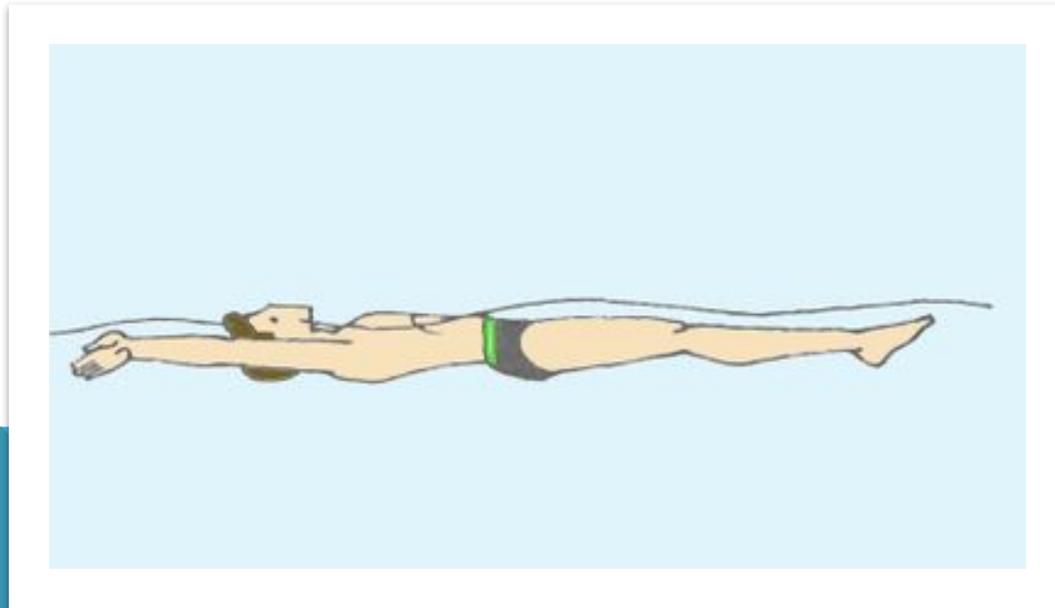
Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке



# САМОБЫТНЫЕ (НЕ СПОРТИВНЫЕ) СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

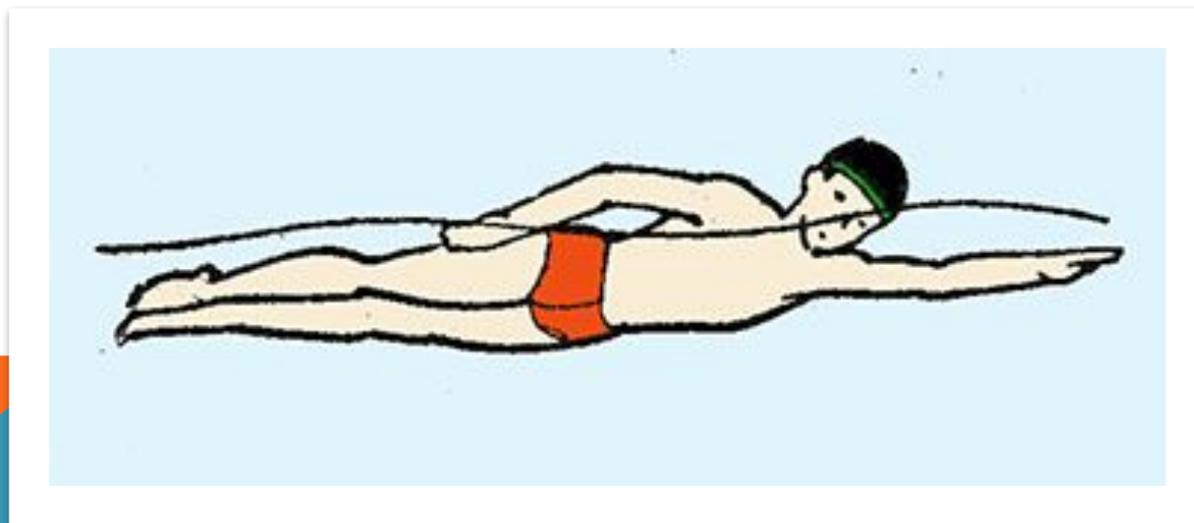
## Брасс на спине

Брасс на спине можно использовать во время длительного плавания для отдыха. При необходимости пловец может работать только одними ногами, освободив руки для транспортировки предметов. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, удобно оказывать помощь уставшему пловцу или транспортировать пострадавшего.



## Плавание способом на боку

Плавание на боку используется для транспортировки грузов, буксировке пострадавшим на воде. Брасс на спине удобен для отдыха на воде, транспортировки пострадавшего и грузов. Способом на боку можно плыть в одежде на большие расстояния.



### ***Плавание способом кроль на груди без выноса рук***

Кроль на груди без выноса рук удобен для плавания в одежде. При плавании таким способом, голова приподнята так, чтобы рот был выше воды.

### ***Плавание способом кроль на спине без выноса рук***

Кроль на спине без выноса рук применяется для транспортировки утопающего и при плавании с различными предметами, а также для отдыха при плавании другими способами. Характерной особенностью этого способа являются "подгребающие" движения рук: руки с повернутыми книзу ладонями отводятся мизинцами в стороны на 20–30 см; затем, повернув ладони к туловищу, быстро делают гребок по направлению к бедрам.

# НЫРЯНИЕ И ПРЫЖКИ В ВОДУ

Нырание - разновидность прикладного плавания, когда человек более или менее длительное время находится под водой, не пополняя запаса воздуха в легких. Нырание имеет широкое применение при оказании помощи тонущему, когда последний погрузился в воду, при преодолении водного пространства в боевой обстановке скрыто от противника, при доставании предметов. Занятия нырянием требуют строгого соблюдения мер предосторожности, так как продолжительное пребывание под водой может принести вред организму человека. При нырянии в условиях плохой видимости и темное время суток, руки пловца должны быть вытянуты вперед.

Погружаться в воду (нырять) можно из опорного положения (край бассейна, борт лодки, берег) и безопорного положения, когда погружение происходит с поверхности воды. При погружении в водоем, особенно вниз головой, во избежание травм, следует внимательно обследовать место ныряния. Помните, что запрещено нырять в местах стоянки судов.

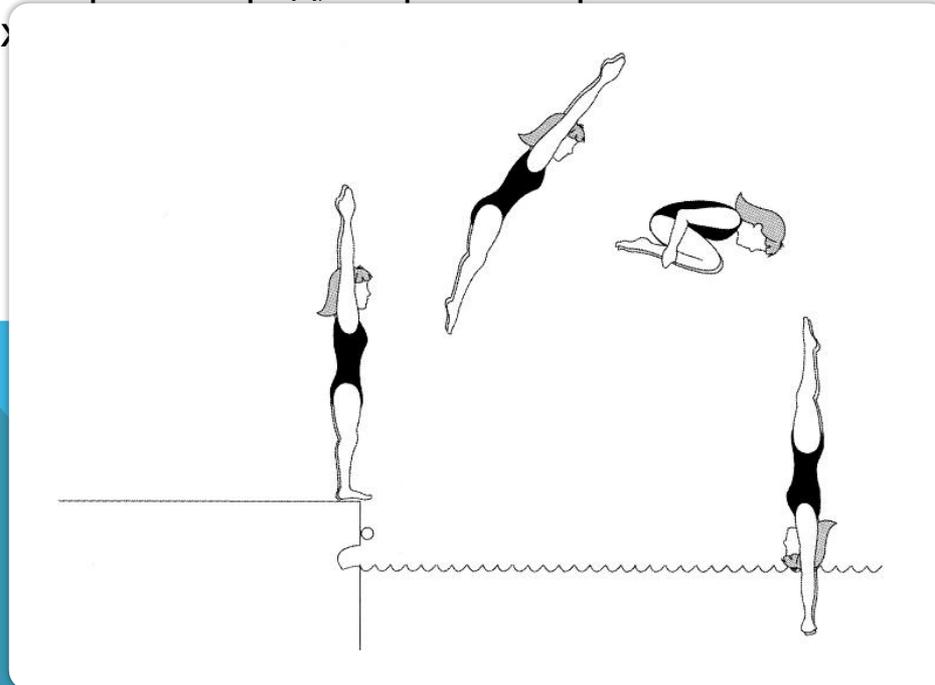


# ПРЫЖКИ В ВОДУ И БЕЗОПОРНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

**Прыжок ногами вперёд** выполняется в одном из двух вариантов:

Встать на край бортика, ступни вместе, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Подавая тяжесть тела вперед, сделать правой ногой шаг вперед; оторвать левую ногу от края бортика и тотчас же присоединить ее в воздухе к правой ноге. Вход в воду с оттянутыми носками.

Встать на край бортика, ступни вместе, ноги слегка согнуть в коленях, руки вдоль тела и прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Отталкиваясь, подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя вертикальное положение туловища. В



**Прыжок головой вперёд** можно сделать двумя способами: Встать на край бортика, ступни поставить вместе, концами пальцев ног обхватить край бортика, руки вытянуть вверх. Наклонить корпус вперед, ноги слегка согнуть (голова под руками). Оттолкнуться ногами и вылететь с прямым телом вперед-вниз.

Стартовый прыжок, как при старте на дистанцию плавания способом брасс, баттерфляй и вольным стилем.

Погружение из безопорного положения (с поверхности воды) также возможно вниз головой или вниз ногами.



# СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ

## Вхождение в воду

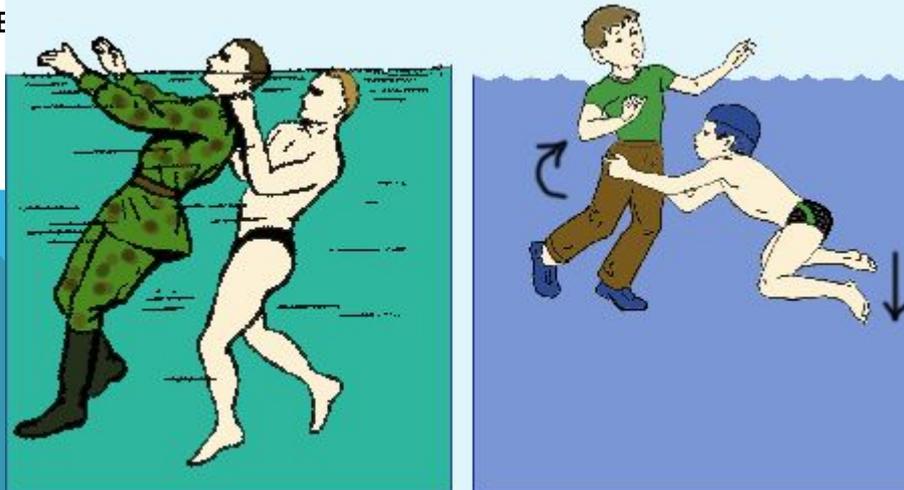
Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему.

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

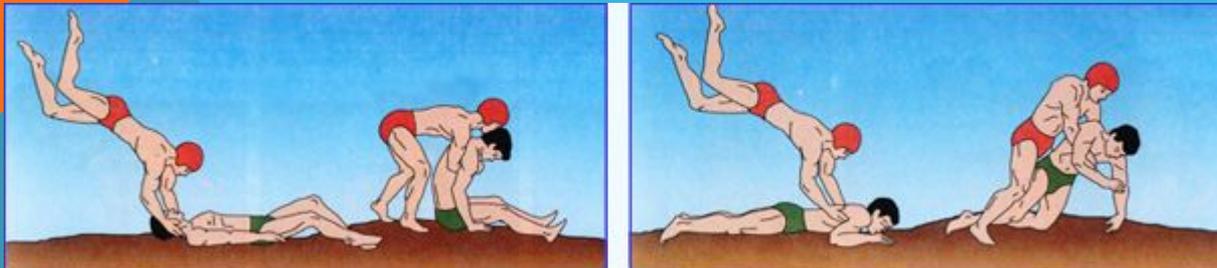


# ПОИСКИ ПОД ВОДОЙ ПОСТРАДАВШЕГО

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.

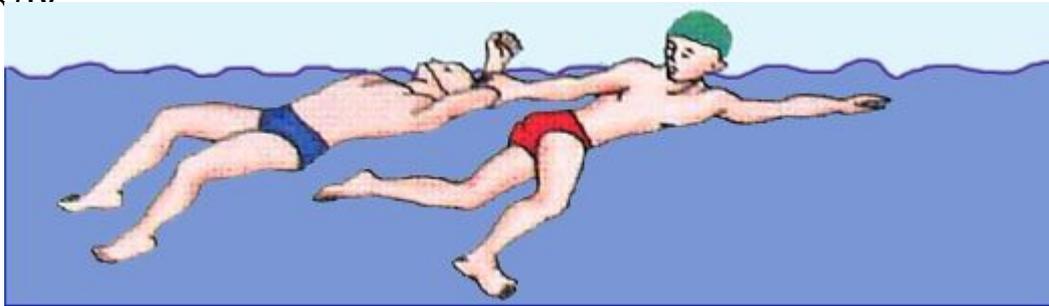
После каждого ныряния, спасатель должен осуществить гипервентиляцию легких и только потом продолжить поиск.

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.

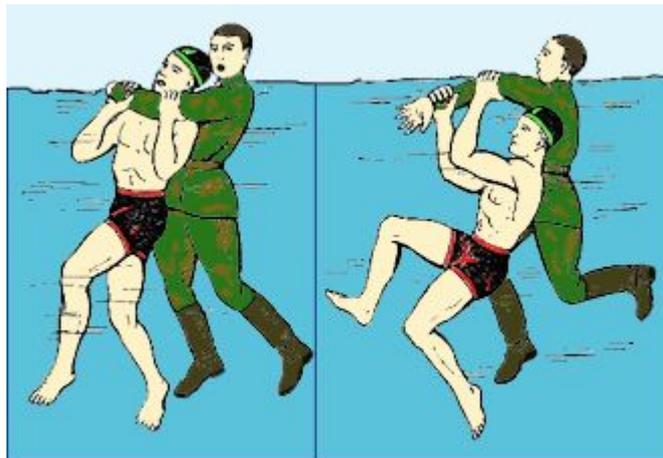


Если же захват пострадавшего мешает, надо от такого захвата освободиться.

**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 хват, инстинктивно пытаюсь подняться к поверхности воды..

Заканчивая освобождение от захвата, повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же приступить к транспортировке.



### **Транспортировка пострадавшего**

Подплывая к тонущему, нужно прежде всего выяснить его состояние, в зависимости от него применить оптимальный способ транспортировки. При любой транспортировке пострадавший находится в воде в положении на спине, лицо на поверхности воды. Важно следить, чтобы вода не попадала ему в рот и нос.

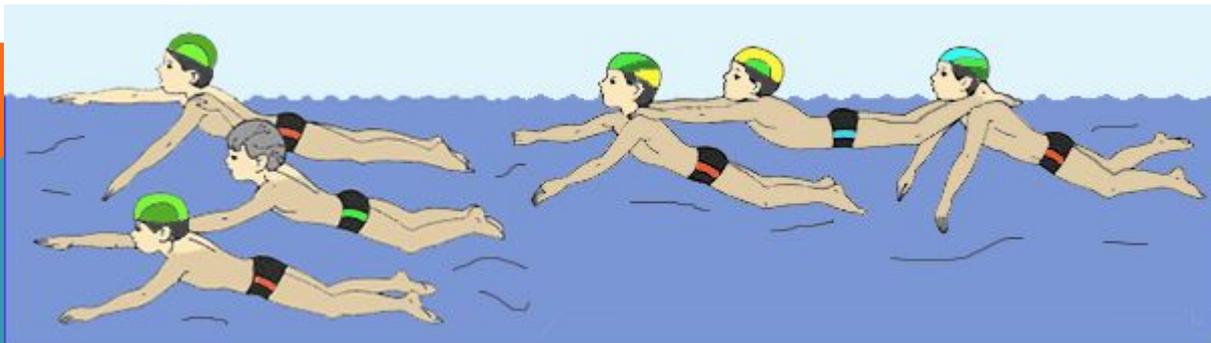
# ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО СОСТОЯНИЯ

*Транспортировка уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине).*

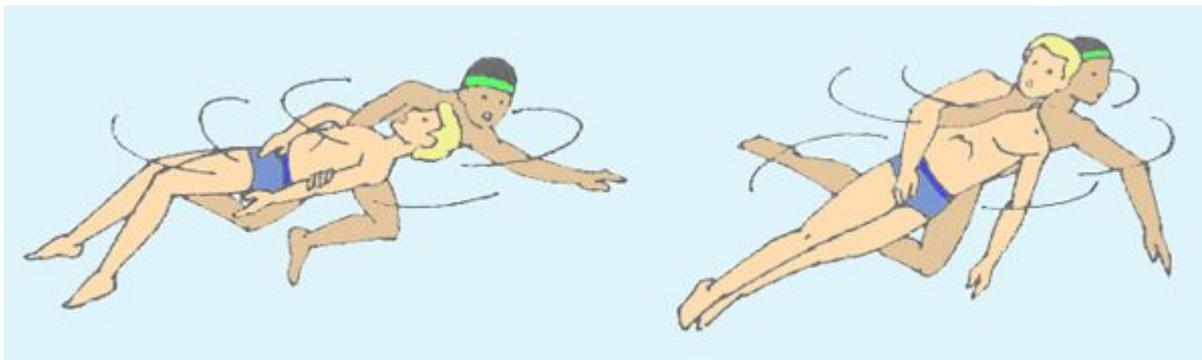
Уставший пловец должен удерживаться руками сверху за плечи спасателя, который плыет способом брасс на груди. Еще один способ: спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плыет, выполняя движения ногами способом брасс на спине.



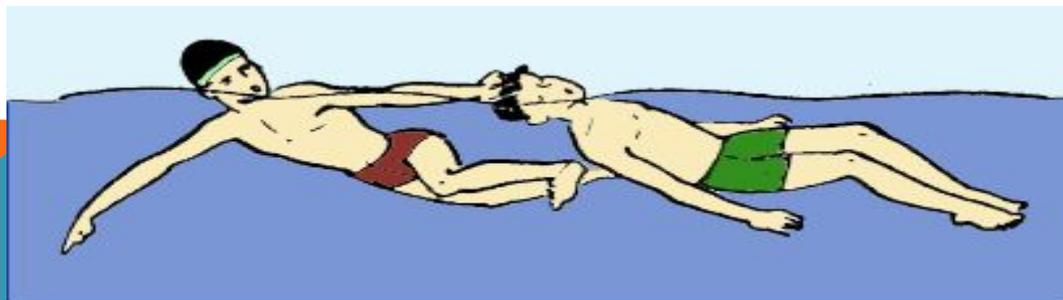
Два спасателя могут плыть справа и слева от уставшего пловца (он кладет руки сверху на их плечи), или впереди и сзади.



*Транспортировка «агрессивного» утопающего* (жесткий классический захват и транспортировка способом на боку, захват за волосы и транспортировка способом на боку, на спине, кролем без выноса рук).



Транспортировка утопающего способом на боку с использованием захватов под мышку и за шею



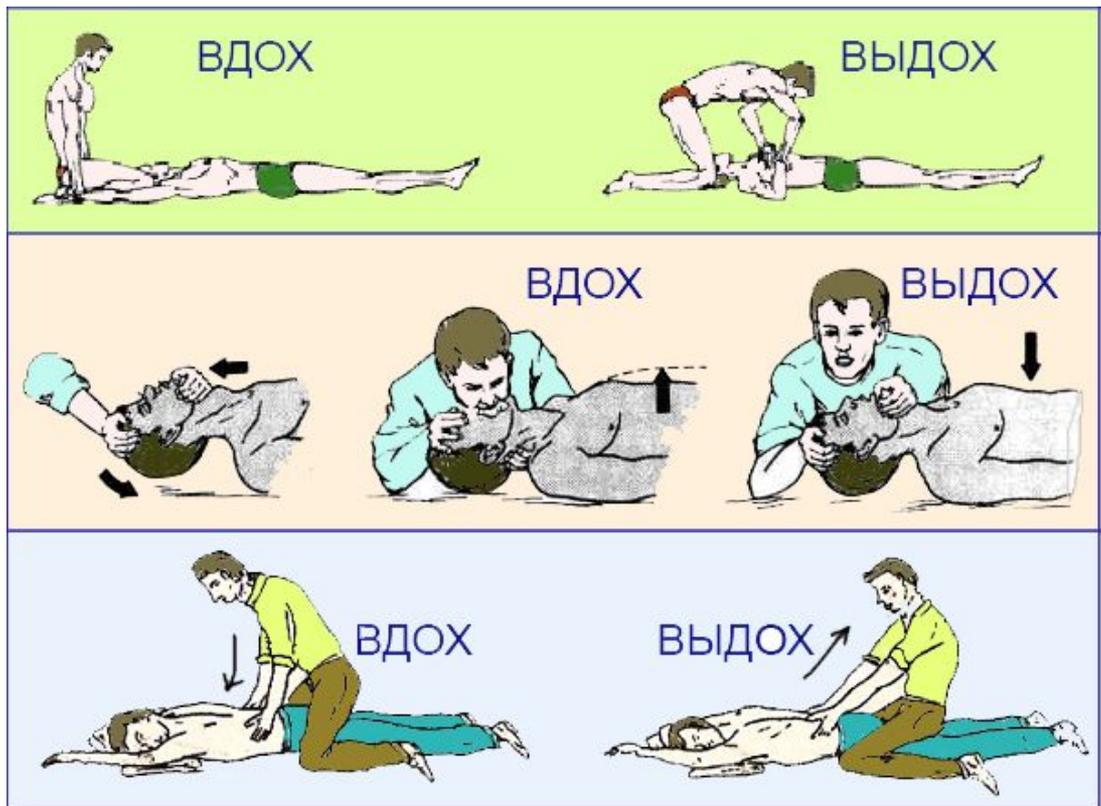
Транспортировка утопающего с использованием захвата за волосы

# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Первую помощь необходимо оказать сразу же после извлечения пострадавшего из воды. Если пострадавший без сознания, нужно освободить его от стесняющей одежды и пояса.

При мокром утоплении нужно сначала **освободить дыхательные пути**. Пострадавшего кладут на живот на согнутое колено спасателя таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, куском материи удаляют из полости рта и глотки воду, водоросли, рвотные массы. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов.





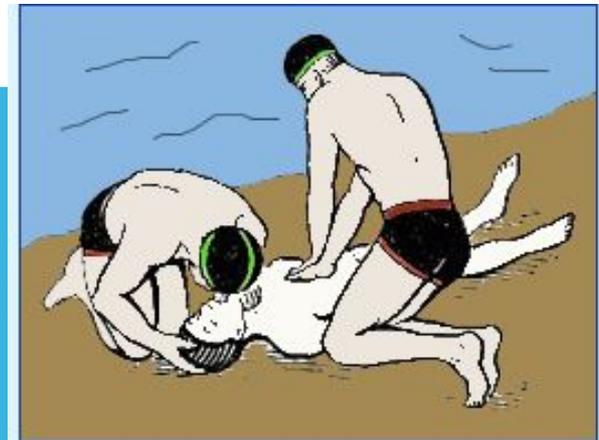
После освобождения дыхательных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания (или когда частота дыхания менее 10 вдохов в минуту) приступают к **искусственному дыханию** с ритмом 12-15 раз в минуту для взрослого, 20-24 раза для ребенка. Голову пострадавшего при искусственном дыхании нужно запрокинуть назад, разогнув шею. Искусственное дыхание можно делать способом Сильвестра, способом "изо рта в рот" или способом "изо рта в нос". Если ни один из этих способов применить нельзя, то нужно использовать способ Шефера (при этом способе пострадавшего кладут на живот лицом слегка на бок).

Если у пострадавшего отсутствует сердечная деятельность, одновременно с искусственным дыханием необходимо проводить **наружный массаж сердца**. Спасатель становится на колени возле головы пострадавшего или сбоку от него. Основание ладони одной руки кладет на нижнюю треть грудины пострадавшего, другую руку накладывает сверху на первую. Надавливания на грудину осуществляются выпрямленными руками при наклонах туловища. На грудину надавливают так, чтобы она смещалась в сторону позвоночника на 1,5–2 см у детей и 3–4 см у взрослых и. При двух спасателях соотношение вдуваний воздуха и числа надавливаний на грудину - 1:5, при одном спасателе - 2:15.

Искусственное дыхание и массаж сердца следует проводить до тех пор, пока не восстановятся самостоятельное дыхание и хорошая сердечная деятельность или же не появятся несомненные признаки биологической смерти. Известны случаи, когда пострадавших возвращали к жизни после нескольких часов искусственного дыхания.

**Важно знать:** при утоплении паралич дыхательного центра наступает через 4-5 минут, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Все пострадавшие от утопления подлежат срочной госпитализации на носилках с возвышенным положением для профилактики отека легких.



# ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Умение плавать необходимо в профессиональной деятельности, связанной с водной средой: работникам флота, рыбакам, строителям и обслуживающему персоналу гидротехнических сооружений, работникам различных водных инспекций.



К тому же плавание является частью профессионально-прикладной подготовки в Вооруженных силах, МВД, ФСБ, МЧС.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников спасательных и силовых структур и людей, чья рабочая профессиональная деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.



Оказание помощи пострадавшему на воде — долг и обязанность каждого гражданина. В зависимости от той или иной ситуации необходимы четко скоординированные действия для оказания помощи.

Как правило, в местах массового купания созданы специальные станции. Время их работы и количество обслуживающего персонала определяется их назначением в данном месте. В зависимости от этого для несения спасательной службы им придаются быстроходные катера, шлюпки, машины, водолазное снаряжение, средства связи и наблюдения, спасательный инвентарь, санитарное и хозяйственное имущество. В состав обслуживающего персонала входят водолазы спасатели, рулевые-мотористы, матросы, связист и медицинские работники.

