

ГДЕ ВОДА, ТУТ И БЕДА

Г.А. Стуков

Благотворное действие воды на организм человека известно с глубокой древности, и если человек стремится быть здоровым и закаленным, он должен использовать для этого все положительные стороны водных процедур. Полезно действие воды при обтираниях, обмываниях, принятии душа, но особенно при плавании.

Солнце и воздух в сочетании с плаванием вызывают положительные изменения в нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной системах человека. Купание и плавание способствуют развитию мышечного аппарата, восстановлению работоспособности, приобретению ощущения легкости и бодрости.

Боле сильное воздействие на организм человека оказывают морские купания. Купание ценится как воздух, свет, пища и является неотъемлемой частью отдыха детей и подростков в летний каникулярный период. Разве можно представить туристский поход, путешествие, экспедицию, а тем более туристский палаточный лагерь без купания, веселых и забавных игр на воде и, наконец, без походов на байдарках или шлюпках.

К сожалению, отдых детей и подростков у воды, как свидетельствует статистика, иногда заканчивается несчастными случаями, в том числе с летальным исходом.

Беспристрастная статистика языком сухих цифр моментально превращает благотворное действие воды в злейшего монстра, который ежегодно только в летний период губит десятки, а подчас и сотни тысяч человеческих жизней. К сожалению, значительная доля смертельных исходов приходится на детей и подростков.

Не только печальная статистика подтверждает ту потенциальную опасность, которую таит в себе водная среда. Заглянем в толковый словарь русского языка Владимира Даля, который впервые был напечатан полтора столетия назад. Реалии уже тогдашней жизни родили поговорки и пословицы, подтверждающие губительное действие воды. Вот некоторые из них: «Всегда жди беды от большой воды», «Где много воды, там жди беды», «Где вода тут и беда», «Путь водою проходит бедою».

Народная мудрость, родившаяся не на пустом месте, лишней раз предупреждает нас о той опасности, которая таится в воде.

Чтобы беды не случилось, педагогам и воспитателям, руководителям различных туристско-экскурсионных и краеведческих мероприятий, детям и подросткам необходимо знать и соблюдать правила поведения на воде и пользования различными плавсредствами, уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему, умело использовать имеющиеся под рукой спасательные средства. В то же время знание и соблюдение перечисленных правил и умений только детьми и подростками не является гарантией безопасного отдыха в условиях природной среды. В свою очередь, администрация оздоровительно-образовательных учреждений, педагоги, воспитатели, руководители туристско-краеведческих мероприятий перед началом летнего туристского сезона, а в дальнейшем и в период его функционирования должны осуществить обширный комплекс профилактических мероприятий по предупреждению несчастных случаев среди детей и подростков, который включает:

- проведение разъяснительной работы среди детей и подростков, педагогов и воспитателей, руководителей туристско-краеведческих мероприятий по вопросам профилактики несчастных случаев во время отдыха на воде и их действий при возникновении чрезвычайного происшествия;
- простейшее оборудование пляжа и мест для купания, в том числе и во время проведения туристского похода, особенно водного;
- обеспечение туристских да и других палаточных лагерей и туристских групп достаточным и пригодным для использования туристским снаряжением,

оборудованием и инвентарем (байдарками, плотами, лодками, спасательными средствами коллективного и индивидуального пользования);

- обеспечение руководителей туристско-краеведческих мероприятий должностными инструкциями, рекомендациями по соблюдению мер безопасности при организации отдыха на воде;
- подготовку высококвалифицированных руководителей водных туристских походов, умеющих принимать правильные и быстрые решения в экстремальных ситуациях;
- контроль за наличием у руководителей туристских походов, совершающих водные походы, информации об особенностях маршрута, опасных местах на нем, способах их преодоления, о наличии на маршруте или вблизи от него маршрута медицинских учреждений, связи, органов внутренних дел, спасательных подразделений МЧС России и других организаций, могущих оказать помощь в случае возникновения чрезвычайного происшествия;
- регулярную проверку плав – и спассредств, имеющихся в туристском лагере, обращая особое внимание на техническое состояние плав – и спассредств при проведении водных походов;
- изъятие из пользования плав – и спассредств, не обеспечивающих безопасность при их использовании;
- подготовку средств наглядной пропаганды (плакатов, стендов, листовок, буклетов, брошюр, диафильмов, видеофильмов и т. д.);
- подготовку текстов бесед для выступления перед детьми и подростками;
- подготовку различных материалов для проведения конкурсов среди детей и подростков по правилам поведения на воде.

Вполне естественно, что предложенный перечень профилактических мероприятий по предупреждению несчастных случаев на воде с детьми и подростками может быть расширен или сокращен исходя из имеющихся условий, установившихся связей с местными спасательными организациями и ряда других обстоятельств. Например, если туристский лагерь по договоренности осуществляет купание юных туристов на пляже стационарного детского оздоровительного учреждения, то все необходимые профилактические мероприятия, а также подготовку пляжа к началу летнего купального сезона осуществляет организация – владелец пляжа.

Рекомендации по оборудованию и содержанию пляжей и мест купания

Пляжи и места для купания должны отвечать следующим основным требованиям:

- береговая территория у места купания и в непосредственной близости к нему должна соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам, предъявляемым местными органами СЭС, не должна быть загрязнена и заболочена;
- дно водоема должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, не иметь уступов до глубины 1,75 при ширине полосы от берега не менее 15 м, быть свободным от тины, водных растений, коряг, камней, стекла, банок, бутылок и т. п. На реке площадь водного зеркала места для купания берется из расчета 5 м² на одного купающегося, а на водоеме с непрозрачной водой в 2-3 раза больше;
- пляжи и места для купания отводятся на расстоянии, установленном местными органами власти, но не менее чем на 500 м выше места спуска сточных вод и на 1000 м ниже портовых сооружений, пирсов, причалов судов, нефтеналивных приспособлений;
- в части отведенного или выбранного для купания водоема не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и воронок, скорость течения в этих местах не должна превышать 1 км/ч;
- перед началом купального сезона дно в обязательном порядке осматривается и очищается;

- в местах купания на глубине 1,2- 1,3 устанавливается водомерная рейка. Границы заплыва обозначают буйками оранжевого цвета, расположенными на расстоянии 25-30 м один от другого, и в 25 м от места с глубиной 1,3 м. Граница заплыва не должна выходить в зону судового хода;
- на каждом пляже в месте купания необходимо оборудовать участки акватории для купания и обучения плаванию детей до 9 лет, если таковые имеются, с глубинами не более 0,7 м, а также для детей 9-11 лет и детей старшего возраста, не умеющих плавать и плохо плавающих, с глубинами не более 1,2 м (до уровня груди детей);
- участки купания детей до 9 лет, как правило, ограждаются штакетным забором высотой над поверхностью воды не менее 0,8 м, для купания детей 9-11 лет и детей старшего возраста, не умеющих плавать и плохо плавающих, обносятся линией поплавок, закрепленных на тросах, или огораживаются штакетным забором (ограждение может быть сделано из хорошо обструганных жердей диаметром 3-4 см, закрепленных на кольях, вбитых в дно на расстоянии не более 3 м друг от друга);
- в местах с глубинами до 2 м разрешается купаться детям в возрасте от 12 лет и только хорошо умеющим плавать. Эти глубины ограждаются буйками, расположенными на расстоянии 25-30 м один от другого;
- на пляжах и местах купания могут быть оборудованы участки для прыжков в воду. Такие участки выбираются в естественных местах акватории с приглубными берегами, позволяющими безопасно нырять в воду прямо с берега. При отсутствии таких мест для прыжков в воду устанавливают деревянные мостки или плоты до мест с глубинами, обеспечивающими безопасность при нырянии. Дно водоемов на участках для прыжков в воду должно быть тщательно обследовано и очищено от посторонних предметов, представляющих опасность. Участки для прыжков в воду по возможности оборудуют в некотором отдалении от общего места купания или, в крайнем случае, они могут примыкать к одной из его сторон;
- в местах, запрещенных для купания, устанавливают щиты с надписью «Купаться запрещено»;
- на каждого купающегося должно приходиться не менее 2,0 м² площади пляжа;
- на пляжах и местах для купания желательно оборудовать простейшие кабины для переодевания;
- пляжи и места для купания следует содержать в полной чистоте;
- в часы купания необходимо иметь под рукой различные спасательные средства;
- в местах, отведенных для купания, и выше их по течению до 500 м запрещается стирка белья, мытье посуды и купание животных;
- в местах для отдыха у воды не допускается купание посторонних лиц и лиц, имеющих кожные заболевания, а также в нетрезвом состоянии;
- при обучении плаванию ответственность за организацию безопасности детей и подростков несет преподаватель (воспитатель) оздоровительно-образовательного учреждения, проводящий обучение;
- при групповом обучении плаванию число одновременно обучающихся не должно превышать 10 человек. За группой обучающихся, кроме преподавателя, должен постоянно наблюдать специально назначенный дежурный из числа педагогов, воспитателей, или, в крайнем случае, из числа старших школьников, умеющий хорошо плавать;
- лица, проводящие занятия по обучению плаванию, должны быть обучены приемам спасения и оказания доврачебной помощи пострадавшим;
- занятия по плаванию как с умеющими, так и не умеющими плавать проводятся в специально отведенных местах;

- указания представителей спасательной службы о мерах обеспечения безопасности на воде для работников оздоровительно-образовательного учреждения, организующего какое-либо туристское мероприятие на воде, являются обязательными.

Знаки безопасности на воде (рис. 1) устанавливаются на берегах водоемов с целью обеспечения безопасности детей и подростков при пребывании их у воды и на воде.



Рис. 1 Знаки безопасности на воде

Характеристика знаков безопасности на воде

№ пп.	Надпись на знаке	Общий вид знака
1.	Место для купания (с указанием границ в метрах)	В зеленой рамке. Надпись сверху. Ниже изображен плывущий человек. Знак укрепляется на белом столбе.
2.	Место для купания детей (с указанием границ в метрах)	В зеленой рамке. Надпись сверху. Ниже изображены двое детей, стоящих в воде. Знак укрепляется на белом столбе.
3.	Место для купания животных (с указанием границ в метрах)	В зеленой рамке. Надпись сверху. Ниже изображена плывущая собака. Знак укрепляется на белом столбе.
4.	Купаться запрещено (с указанием границ в метрах)	В красной рамке. Надпись сверху. Ниже изображен плывущий человек. Изображение перечеркнуто красной чертой по диагонали с верхнего левого угла. Знак укрепляется на красном столбе.

Знаки имеют форму прямоугольника с размером сторон не менее чем 50x60 см (соотношение сторон 5x6). Знаки изготавливают из деревянных досок, толстой фанеры, металлических листов или из другого прочного материала.

Знаки устанавливают на видных местах, укрепляя их на столбах (деревянных, металлических и т.п.), врытых в землю. Высота столбов над землей должна быть не менее 2,5 м.

Надписи на знаках делают черной или белой краской.

Желательно установить также стенд с номерами телефонов организаций, куда следует обращаться при несчастном случае с кем-либо из купающихся («скорая помощь», спасательная служба, милиция).

Меры по обеспечению безопасности детей и подростков на природе

Безопасность детей и подростков на природе, в частности на воде, достигается не только правильным выбором и оборудованием мест купания, хорошей организацией купания, но и систематической разъяснительной работой с детьми и подростками.

Родители и педагоги, воспитывая детей и подростков, учат их правильно говорить, ходить, размышлять, любить, делать добро людям и животным, переходить проезжую часть дороги в установленном месте на зеленый сигнал светофора и многому другому, но как часто забывают прививать ребенку элементарные нормы поведения на воде и у воды, тем самым способствуют, помимо своей воли, желания, возникновению несчастных случаев на воде, которые порой заканчиваются трагически. К сожалению, все обучение довольно часто сводится к известному изречению: «Утонешь, домой не приходи».

Как показал анализ несчастных случаев, проводимый до перестройки туристскими спасательными службами, большинства несчастных случаев на воде с детьми и подростками можно было бы избежать, если бы родители и педагоги, воспитатели не только заблаговременно продумывали организацию отдыха детей и подростков, но и сами были примером выполнения правил поведения на воде. Довольно часто приходится сталкиваться с отсутствием постоянного контроля за детьми и подростками во время отдыха на пляже или местах для купания, неумением оказать первую помощь при несчастном случае, нарушением не только существующих правил поведения на воде, но и элементарных мер безопасности.

По приезде на место отдыха детям и подросткам следует рассказать о тех неприятностях, которые могут ожидать их при несоблюдении элементарных норм поведения во время купания.

В случаях, когда подросток слишком далеко заплывает, надо объяснить ему, что лихачество – это не смелость, а скорее глупость и эгоизм. Подвергая опасности свою жизнь, он заставляет нервничать педагогов, воспитателей и других лиц из обслуживающего персонала, которым родители, в том числе и его, доверили своего ребенка на период каникулярного отдыха в надежде, что он живым и здоровым вернется домой. Следует рассказать детям и подросткам, что при плавании на большое расстояние очень трудно бывает рассчитать свои силы и часто их не хватает, чтобы вернуться назад, вот почему на пляжах и местах, отведенных для купания, устанавливаются определенные границы зоны купания. Ссылки на то, что он хорошо плавает, несостоятельны. Во-первых, потому, что необходимо выполнять установленные правила купания, во-вторых, как бы хорошо он не плавал, это ни о чем не говорит. Известны случаи утопления хороших пловцов-спортсменов по самым различным причинам, от которых никто не застрахован.

Купаясь, дети как младшего, так и старшего школьного возраста порой могут подшутить над товарищем: дернуть за ногу в то время, когда тот плывет, или окунуть с головой в воду на некоторое время. Необходимо постоянно предупреждать, к каким трагическим последствиям могут привести подобные «шутки». Во время купания и различных игр на воде ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы бедствия. Это нервирует взрослых людей, отвлекает их от контроля за остальными купающимися и, что самое главное, имитируя несколько раз несчастный случай, ребенок рискует по-настоящему захлебнуться, а взрослые, приняв крик о помощи в очередной раз за баловство, не поспешат на помощь. Результат может быть очень и очень печальным как для баловника, так и для взрослых, ибо они несут уголовную ответственность за жизнь и здоровье вверенных им детей и подростков.

Следует напомнить, что плавание на различных надувных средствах очень опасно для не умеющих плавать. Надувные матрацы, круги и другие надувные средства очень легки, достаточно слабого ветра или течения, чтобы отнести их от берега или перевернуть. Кроме того, любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда можно вовремя обнаружить визуальным осмотром, поэтому всякое пользование этими средствами должно идти под строгим контролем со стороны взрослых.

Необходимо детям и подросткам, особенно мальчикам и юношам, напомнить о нырянии и прыжках в воду. Вряд ли стоит запрещать эти забавы, но надо объяснить, что прыгать в воду в незнакомом месте крайне опасно, так как можно удариться головой о корягу, сваю или дно. По этой же причине нельзя нырять с лодок, с причалов и других сооружений, которые имеются в районе пляжа или места для купания. Нырять и прыгать можно только в специально отведенных для этих целей местах.

Одним словом, детям и подросткам необходимо в процессе беседы напомнить обо всех мерах безопасности на воде, неукоснительное выполнение которых – залог не только сохранения жизни и здоровья, но и обеспечение хорошего и приятного отдыха.

Перед купанием детям и подросткам напоминают правила поведения на воде. Педагог или руководитель туристско-экскурсионной группы обязан пересчитать купающихся до и после купания. Купание проводится организованно, в присутствии лиц, умеющих плавать и оказывать помощь терпящим бедствие на воде.

Для купания детей и подростков во время похода, прогулки, экскурсии выбирается неглубокое место с пологим дном, очищенным от свай, коряг, камней, водорослей, ила, тины, промышленного и бытового мусора, сброса сточных и промышленных вод. Купание проводится под непрерывным контролем взрослых, при соблюдении всех мер предосторожности. Купание проводится в соответствии с «Указаниями руководителю по организации купания учащихся в походе», которые предусматривают:

- глубина в месте купания при скорости не свыше 0,5 м/с не должна быть свыше 1,5 м;
- при промере глубины нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям;
- температура воды должна быть не менее 18° С;
- если туристская группа имеет свои лодки, они должны патрулировать участок, отведенный руководителем группы для купания;
- каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;
- для наблюдения и своевременного оказания помощи заместитель руководителя должен находиться на берегу;
- если в группе имеются пловцы-разрядники, то следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;
- одновременно может купаться не более 8-10 человек и не свыше 10 минут;
- во время купания не допускать криков, объяснив детям и подросткам, что крик есть сигнал о помощи.

Категорически запрещается:

- купание с лодки, ныряние в воду с мостиков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки, в ночное время, во время грозы;
- купание после приема пищи в течение 1,5 ч;
- купание при недомогании.

При организации катания детей и подростков на гребных и моторных лодках запрещается:

- перегружать лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодками без сопровождения взрослых;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие суда.

Лодки, моторные суда должны быть в полной исправности, иметь весь необходимый комплект спасательных средств.

Содержание, формы и методы пропагандистской работы по предупреждению несчастных случаев на воде

За последние годы накопился определенный опыт пропагандистской работы по предупреждению несчастных случаев на воде среди детей и подростков с применением различных форм и методов ее проведения: устной, печатной и наглядной пропаганды.

Устная пропаганда – один из основных методов пропагандистской работы.

Основным условием эффективности устной пропаганды являются убедительность, простота и доходчивость излагаемого материала.

Формами устной пропаганды являются лекции и беседы. Имеющийся опыт показывает, что проведение пропаганды по мерам обеспечения безопасности на воде путем чтения лекций перед учащимися нецелесообразно, так как аудитория, как правило, настроена отдыхать от уроков, а не заниматься слушанием лекций даже по тематике, которая связана с их жизнеобеспечением. Поэтому целесообразно проводить по данной тематике короткие беседы. Хорошо зарекомендовали себя беседы в живой и доступной форме продолжительностью не более 10 минут.

При наличии радиовещательных устройств, их использование, если имеются соответствующие технические условия, следует также применять при проведении пропагандистской работы. Важно, чтобы выступления по радио (записанные на магнитную ленту) проводились регулярно в часы утреннего туалета, купания.

Следует использовать, если имеются финансовые возможности, печатную пропаганду (памятки, листовки, плакаты, лозунги).

В печатных материалах кратко формулируются наиболее важные положения правил поведения и мер безопасности на воде.

Опыт работы отдельных оздоровительно-образовательных учреждений убедительно свидетельствует о том, что там, где пропаганда по предупреждению несчастных случаев с детьми и подростками на воде проводится систематически и оперативно, а не тогда, когда произошел очередной несчастный случай, имеющиеся средства массовой информации используются комплексно и где педагогический персонал мобилизован на активное участие в пропаганде мер безопасности на водоемах, лучше обстоит дело с охраной жизни детей и подростков на воде.

Особое внимание организации и проведению профилактической и пропагандистской по предупреждению несчастных случаев на воде должны уделять те оздоровительно-образовательные учреждения, которые осуществляют организацию отдыха детей и подростков на воде. В работе с детьми и подростками на первом месте должна стоять наглядность. Особую роль следует отвести использованию красочных различных плакатов предупредительного характера (рис. 2-13), которые можно изготовить силами ребят. Будет уместно проведение конкурса на лучший плакат по данной тематике.



Рис. 2. Не ныряйте с лодки



Рис. 3. Не подплывайте близко к идущим судам

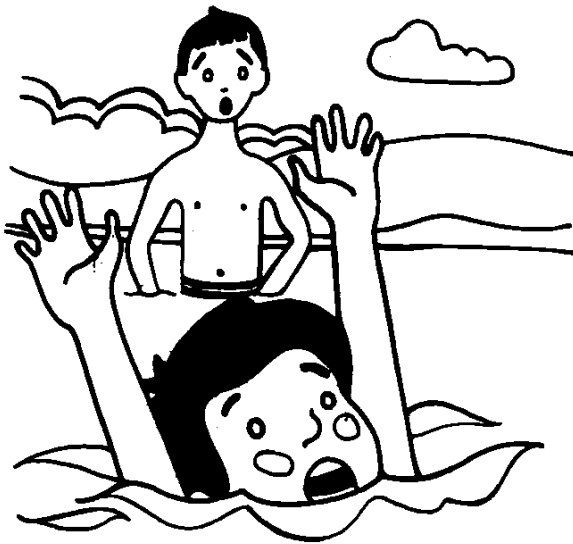


Рис. 4. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса



Рис. 5. Не плавайте на надувных камерах

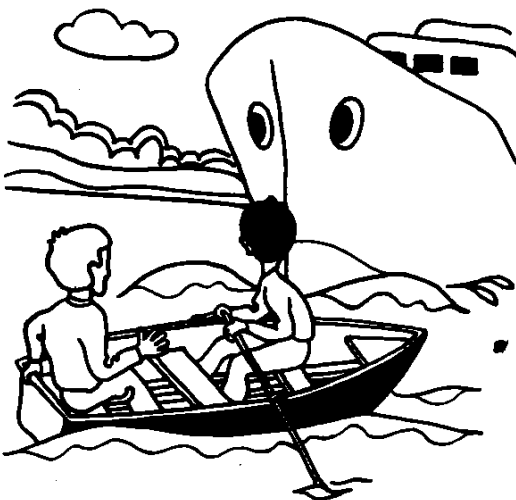


Рис. 6. Не приближайтесь к движущимся судам. Не пересекайте их курс

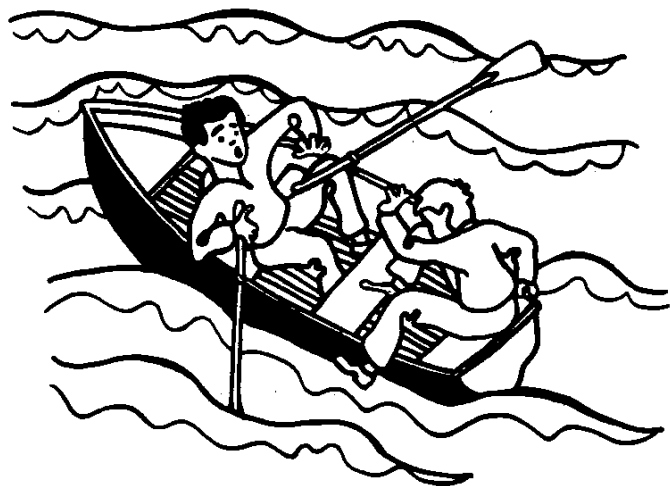


Рис. 7. Не катайтесь на волнах

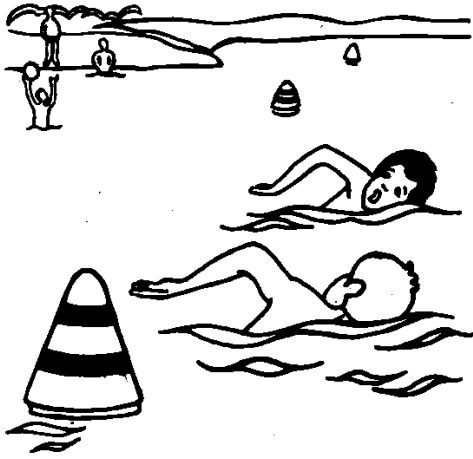


Рис. 8. Не заплывайте за оградительные знаки!

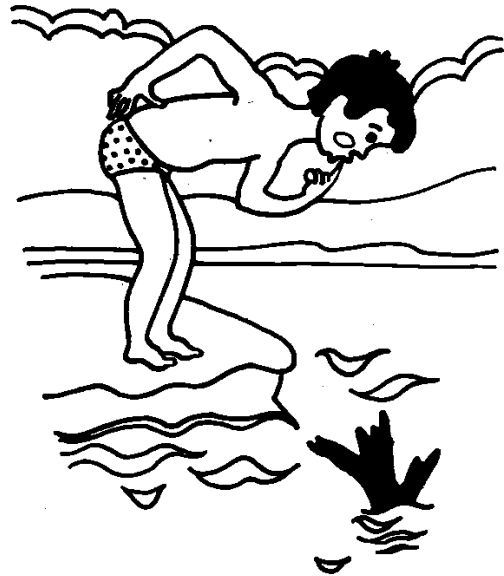


Рис. 9. Не ныряйте в незнакомом месте!

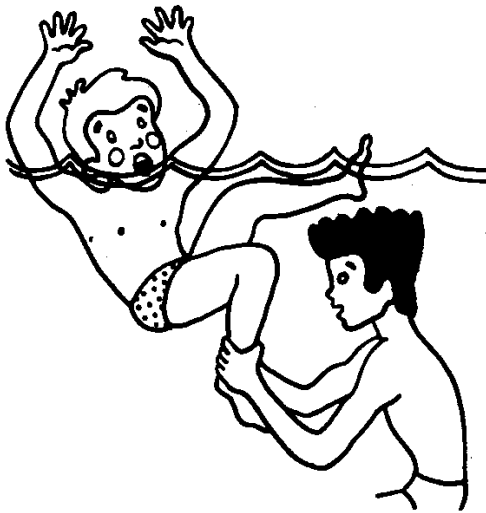


Рис. 10. Не допускайте шалостей в воде!



Рис. 11. Не подавайте ложных сигналов о помощи!



Рис. № 2. Не перемещайтесь в лодке на плаву

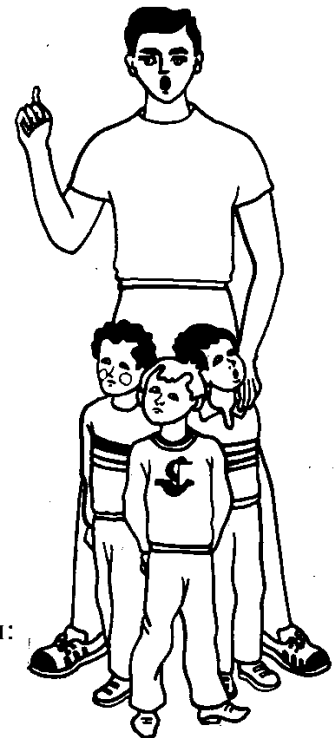


Рис. 13. Запомни: это опасно!

Меры безопасности при проведении теплоходных экскурсий и путешествий

В период проведения экскурсии или путешествия на теплоходе по линии туристско-экскурсионных организаций ответственность за безопасность туристов и экскурсантов возлагается на дирекцию рейса и администрацию теплохода. Не снимается ответственность за жизнь и здоровье детей с руководителя школьной экскурсионной группы.

Во время проведения вступительной беседы внимание учащихся следует обратить на следующие вопросы, связанные с обеспечением безопасности:

- во время движения теплохода запрещается сидеть на фальшбортах и перилах судна, перевешиваться через них, нарушать распорядок дня, установленный на судне;
- во время стоянки теплохода запрещается перелезть с дебаркадера на судно и обратно, не пользуясь трапом, проходить по сходням и трапам до полной швартовки и без приглашения администрации судна, ныряние с борта судна, хождение по боковым обводам судна.

Меры безопасности при купании на «Зеленых стоянках»

Купание детей и подростков на «Зеленых стоянках» осуществляется только в специально отведенных для этого местах в часы, отведенные для купания.

Руководителю школьной экскурсионной группы необходимо знать, что во время купания на берегу должен находиться один из инструкторов теплоходного рейса, а на воду спущена спасательная шлюпка с двумя матросами-спасателями и необходимыми спасательными средствами.

Купание детей и подростков школьной экскурсионной группы осуществляется только в присутствии руководителя группы или его заместителя.

Что касается требований к выбору места купания, глубин и ряда других вопросов, то их решение аналогично тем требованиям, которые были изложены выше.

О мерах по обеспечению безопасности юных туристов при проведении водных походов

В походах по рекам, озерам, водохранилищам, а иногда и морям удачно сочетаются элементы познания, активного отдыха, оздоровления и спорта.

Дети и подростки, занимающиеся водным туризмом, не говоря о руководителях туристских групп, обязаны хорошо знать и распознавать препятствия, встречающиеся на водных маршрутах, владеть безопасными приемами их преодоления. В противном случае возможно возникновение такой чрезвычайной ситуации, которая может привести к травмированию участника похода, переохлаждению организма в холодной воде и асфиксии (утоплению). Турист-водник должен уметь применять различные способы страховки и самостраховки, быть готовым в любую минуту оказать первую помощь, особенно при утоплении. Страховка обязательна при прохождении не только сложных и опасных препятствий, но и потенциально опасных участков водоема. Основная, первоочередная цель страховки – как можно быстрее поднять из воды на берег или на страхующее судно участников пострадавшего экипажа и вытащить аварийное судно.

Большинство начинающих туристов совершают свой первый поход на байдарке. Это судно наиболее приспособлено к транспортировке к месту начала похода, приобретению начальных навыков плавания и управления судном, умений ориентироваться на реках, озерах, водохранилищах, загодя, издали распознавать препятствия (как говорят, «читать воду»).

Анализ несчастных случаев в водном туризме показывает, что руководители туристских групп, а равно и участники водных походов не всегда отдают себе отчет в том, что реки, озера и водохранилища, по которым проложен маршрут водного похода, потенциально опасны. Пренебрежение правилами безопасности как со стороны взрослых, так и детей может привести не только к возникновению аварийной ситуации, которую подчас можно и нужно преодолеть, но и к несчастным случаям, часть из которых порою заканчивается трагически.

Чтобы этого не случилось, чтобы поход, а следовательно, и каникулярный отдых прошли успешно и без чрезвычайных происшествий, руководителям и участникам туристской группы необходимо знать и неукоснительно соблюдать не только правила безопасности на воде, но и те требования, которые к ним предъявляются «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. №293, знать, что необходимо тем и другим делать до похода, во время похода и после похода, знать и четко выполнять все те обязанности, которые предъявляются к руководителям и участникам туристской группы.

Предлагаемые рекомендации не предусматривают освещение вопросов по мерам обеспечения безопасности в категорийных походах, Речь в основном идет об организации и проведении водных походов для участников палаточных лагерей с использованием в качестве плавсредств лодок различных модификаций и байдарок.

Каковы же основные требования к проведению похода?

1. Перед походом на каждую туристскую группу оформляются маршрутные документы. Начальник палаточного лагеря издает приказ о проведении похода, назначении руководителя туристской группы, его заместителя, утверждает состав туристской группы. На руководителя туристской группы и его заместителя в соответствии с выше указанной «Инструкцией...» возлагается ответственность за жизнь и здоровье детей.

2. Все участники водных походов должны в обязательном порядке принять участие в предпоходной подготовке, в программу которой включено:

- выявление технической и физической подготовки участников похода;
- усвоение сигналов, команд руководителя группы, усвоение техники и тактики коллективного движения на маршруте;
- укомплектование экипажей лодок, байдарок или других плавсредств;
- отработка элементов управления плавсредствами, техники гребли;
- умение правильно распределить груз в лодке, в байдарке, на плоту;
- отработка элементов посадки, высадки на берег;
- оказание помощи на воде пострадавшим или терпящим бедствие;
- элементы буксировки лодки, байдарки и других плавсредств;
- умение пользоваться спасательными средствами;
- умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

В период проведения предпоходной подготовки, в том числе тренировочного похода, руководитель группы обязан обучить участников предстоящего похода оборудовать бивак, разжигать костер, особенно в сырую погоду, определять стороны света, пользоваться картосхемой данного маршрута, мерам предосторожности при загорании, купании, укусах клещей, змей, комаров и т.д., мерам предупреждения мозолей на руках. При благоприятных метеорологических условиях провести практические занятия по плаванию и обучению поведения на воде.

3. Провести подробный и четкий инструктаж всех участников похода (поведение на воде и на стоянке, страховка и самостраховка, связь и сигналы в пути, помощь и взаимопомощь во время переходов по маршруту, действия экипажей, если кто-то оказался в воде).

После проведения подробного и четкого инструктажа все участники туристской группы обязаны в специальном журнале расписаться о его проведении и умении плавать.

4. Все плавсредства перед походом должны быть проверены. В случае необходимости произвести ремонт или доукомплектовать недостающими средствами (весла, сиденья, спасательные круги, пояса и т.п.). Во время похода в каждой лодке должны быть спасательный круг с линем длиной до 10 м, буксиро-швартовочный конец, черпак, слани.

5. Участники похода распределяются таким образом, чтобы слабо подготовленные и плохо умеющие плавать распределялись по экипажам равномерно. На каждый экипаж из числа старших и наиболее опытных и авторитетных участников назначается старший.

6. Все туристы во время похода должны быть обеспечены спасательными жилетами (поясами, нагрудниками). Во время нахождения в лодке все плохо умеющие плавать должны надеть на себя имеющиеся индивидуальные спасательные средства (жилеты, пояса, нагрудники), остальные – держать их в рабочем состоянии около себя.

7. На переходах все лодки находятся в пределах прямой видимости и на расстоянии не более 50 м одна от другой, а также, желательно, от берега. Руководитель туристской группы при движении выбирает местонахождение таким образом, чтобы обеспечить себе возможность управления группой и контроль за соблюдением правил поведения на воде.

8. Запрещается движение на лодках в сумерках и в ночное время, при плохой видимости (туман, дождь), сильном ветре, грозе и других неблагоприятных метеорологических явлениях, в том числе, если на водоеме идет волна в 2-3 балла.

9. Во время движения по маршруту необходимо соблюдать следующие требования:

- при следовании по рекам и каналам держаться правой стороны фарватера на безопасной дистанции;
- при встречном движении суда расходятся левыми бортами;
- судно, идущее против течения, во всех случаях пропускает судно, идущее по течению;
- рулевой судна или старший экипажа обязан держать зрительную (голосовую) связь с ближайшим судном, идущим впереди, и судном, идущим сзади;
- в водном походе для движения судов принято два походных порядка: кильватерной колонной и строем пеленга (уступом).

10. Судно ведется вниз по течению по линии наибольших скоростей обычно по стрежню. При этом необходимо помнить о том, что на заворотах русла под влиянием центробежной силы плавсредство (лодка, плот) смещается к вогнутому берегу.

11. При подходе к порожиному участку необходимо причалить к берегу, произвести осмотр опасного участка и наметить наиболее безопасное место для прохода; недостаточно опытным туристам следует проводить лодку через пороги с помощью бечевы вдоль берега.

12. Запрещается заходить в зоны заграждения и акватории пляжей и мест массового отдыха, останавливаться у причалов и мостов, швартоваться к знакам судоходной обстановки, пересекать курс идущих судов или следовать рядом, устанавливать паруса, не предусмотренные паспортом судна и судовым билетом, принимать туристов и груз сверх установленной нормы, стоять в лодке, сидеть на бортах, свешивать ноги, раскачивать лодку, ходить по ней во время движения, переходить на плаву с лодки на лодку, прыгать в воду и купаться с лодки, подходить к судам, катерам и моторным лодкам, находящимся в движении.

13. Гребные лодки во всех случаях должны уступать дорогу всем транспортом, маломерным моторным и парусным судам.

14. Запрещается обгонять лодки, идущие в походной колонне, без надобности. При необходимости обгон осуществлять с левой стороны.

15. При смене гребцов на лодке соблюдать все необходимые меры предосторожности.

16. Купание на временных стоянках разрешается в местах, указанных руководителем группы. В месте купания должна патрулировать лодка со спасательными средствами (спасательным кругом с линем, концом Александра).

Запрещается плавание за пределы указанного участка, состязания на скорость, глубину и дальность ныряния, игры, связанные с насильственным погружением участников под воду, купание в одиночку, с лодки, в сумерки и в ночное время, в холодной воде и после принятия пищи.

17. Во время движения по маршруту в солнечную погоду не рекомендуется длительное время находиться на лодке с обнаженным телом, без головного убора и светозащитных очков.

При подготовке водного похода руководитель туристской группы обязан:

- организовать, если есть такая возможность, дополнительный медицинский осмотр всех участников похода, проверить и, если необходимо, пополнить медицинскую аптечку;
- организовать участие всех туристов предстоящего похода в предпоходной тренировке, включая участие в тренировочном походе, провести беседу (занятия) по правилам поведения на воде, уделяя особое внимание правилам обеспечения безопасности в походе;
- разделить всю группу на экипажи с назначением на каждую лодку (байдарку, шлюпку, плот) старшего. Провести с ними подробный инструктаж об их действиях в походе, в том числе в экстремальной ситуации. Выдать им картосхему маршрута похода (особенно это важно при проведении похода по большим акваториям), сигнальные средства, средства мобильной связи, если такая возможность имеется, объяснить порядок пользования ими;
- получить у коменданта (завхоза) палаточного лагеря и тщательно проверить все лодки и принадлежности к ним, опробовать практически техническую исправность всех лодок, спасательного инвентаря, весел. Получить коллективный инвентарь и продукты, распределить груз между экипажами похода с учетом установленных норм пассажироместимости и грузоподъемности лодки;
- проинформировать всех участников похода о характере реки, озера, водоема, имеющихся препятствиях и способах их преодоления, а также о прогнозе погоды на предстоящий поход с обязательной рекомендацией по составу личного снаряжения, в том числе средств защиты от неблагоприятных метеорологических явлений (дождь, понижение температуры воздуха);
- непосредственно перед выходом на маршрут еще раз убедиться в том, что лодки и другой инвентарь исправны и находятся в комплекте и что все участники похода находятся в лодках и точно соответствуют проведенному ранее распределению по экипажам.

Обязанности руководителя туристской группы во время похода:

- обеспечить соблюдение участниками похода правил поведения на воде и на берегу, правил обеспечения безопасности;
- не допускать растягивания группы, обеспечить соблюдение порядка движения судов, своевременно предупреждать об опасных местах на маршруте, способах их преодоления с организацией необходимой страховки;
- при неблагоприятных метеорологических условиях принять необходимые меры по обеспечению безопасности участников похода;
- оказать доврачебную помощь заболевшему или пострадавшему участнику, принять срочные меры (в случае необходимости) к эвакуации с маршрута и доставке в ближайшее медицинское учреждение, о чем следует проинформировать, если такая возможность имеется, начальника лагеря;
- следить за выполнением распорядка дня, правил пользования кострами, соблюдением правил пожарной безопасности в лесах, в период приготовления пищи, сушки одежды, а также во время нахождения в палатках в темное время суток, правил поведения и дисциплины участниками похода;
- строго соблюдать выполнение намеченных контрольных сроков по всему маршруту;

- внимательно следить за изменением гидрометеорологических условий. Изменение уровня воды полностью изменяет характер препятствия и способ его преодоления;
- на сложных участках корректировать движение судов, обеспечив надежную страховку с воды и с берега;

Обязанности участников похода:

- все участники похода должны беспрекословно выполнять не только указания и команды руководителя группы, но и старшего по экипажу;
- быть взаимно заботливыми, внимательными друг к другу;
- оказывать взаимопомощь, обеспечивать страховку и самостраховку при прохождении сложных участков маршрута. Не нарушать правила поведения на воде, на берегу, соблюдать все необходимые меры безопасности;
- бережно относиться к инвентарю, снаряжению, продуктам питания;
- уметь пользоваться спасательными средствами как коллективного, так и индивидуального пользования; уметь оказывать доврачебную помощь заболевшим или травмированным;
- поддерживать стоянки и привалы в хорошем санитарном состоянии, беречь и охранять памятники природы, культуры, истории, животный мир и окружающую природу;
- соблюдать правила пожарной безопасности в лесах. В случае обнаружения пожара немедленно проинформировать руководителя туристской группы и принять меры к ликвидации очага загорания.

Одной из мер по обеспечению безопасности водных туристских походов является подготовка лоции (описание трассы маршрута), содержащей подробные сведения о водном бассейне (описание берегов, рельефа дна, ориентиров на реке, препятствий в русле и способов их прохождения, мест возможного причаливания к берегу, наиболее удобных стоянок, экскурсионных объектов). Достаточно сказать, что хорошо составленное описание трассы маршрута дает возможность руководителю группы лишней раз проконтролировать правильность выбранного им пути, помогает быстро сориентироваться в случае ухудшения метеорологических условий. Кроме того, такое подробное описание трассы маршрута дает возможность туристам не только проверить свои знания, полученные на занятиях, но и приобрести соответствующие умения и навыки в качестве направляющего, а в случае чрезвычайного происшествия вместе с руководителем группы позволит сориентироваться в создавшейся обстановке и вывести группу к ближайшему населенному пункту, если таковой имеется на трассе маршрута, или выйти к начальной (конечной) точке маршрута.

Руководители, имеющие хороший опыт проведения водных походов, составляют лоцию, как правило, на сложные участки реки. Указывается время, необходимое для прохождения каждого участка, варианты прохода по руслу, система организации страховки.

Линия движения туристского судна, в частности байдарки, зависит от характера воды. На небольших реках линию движения прокладывают через глубокие места, полностью используя скорость течения. На крупных реках следует держаться правого (по ходу) берега, чтобы не мешать движению больших судов. По крупным озерам и водохранилищам линию движения прокладывают с учетом ветра, волн, прибоя, не отдаляясь от берега, чтобы при необходимости быстро пристать к нему. Основой для составления лоции служит карта в масштабе 1: 100 000 или 1: 200 000 или ее копия, на которую нанося все препятствия на реке (отмели, перекаты, пороги, шиверы, мосты, паромы и т.п.), нумеруя их по течению. Рядом с препятствием дается его краткая характеристика, оптимальный способ преодоления и, в случае необходимости, схема препятствия в масштабе 1: 10 000 или 1: 20 000.

Хорошо составленная лоция – один из залогов успешного и безаварийного проведения водного похода, что в конечном итоге является самым главным.

Сведения о климате и возможной погоде в районе проведения похода, полученные туристами в процессе подготовки к походу, также будут способствовать более успешному проведению похода. Туристы, зная минимальную температуру, возможное количество осадков, которое их может ожидать в период проведения похода, подберут и возьмут с собой

необходимое личное и групповое снаряжение. А хорошо подобранное снаряжение – одно из условий безаварийного проведения похода.

Говоря о мерах безопасности туристов в водных походах, не следует забывать о таком важном факторе, как наличие в районе проведения похода трасс движения различных судов, особенно быстроходных. Желательно иметь расписание движения судов, чтобы в момент прохождения того или иного судна не оказаться на линии его движения.

Одним из существенных моментов обеспечения безопасности туристов в водном походе является умение правильно содержать, ухаживать и эксплуатировать плавсредства. Поэтому туристам следует рассказать о правилах ухода и эксплуатации плавсредств, которые в основном состоят в следующем. Загружая лодку, в равной степени это относится и к байдарке, перед выходом на маршрут, вещи необходимо очистить от песка, грязи, так как песок и грязь, попавшие в лодку, стирают краску, портят оболочку байдарки, способствуют более быстрому износу материала, из которого изготовлено плавсредство. Поэтому по мере надобности суда следует промывать водой.

При подходе к берегу в обязательном порядке сбавляется скорость, чтобы нос лодки и днище не ударились о дно водоема. Загружая лодку после очередного привала, необходимо помнить, что с увеличением загрузки она все больше и больше погружается в воду. При незначительной глубине лодка может сесть на мель, а в худшем случае повредить дно, поэтому лодку по мере загрузки следует отводить на более глубокое место.

На стоянках, особенно дневках, суда необходимо вытаскивать на берег, чтобы их не било волной о грунт. На ночь и в ненастную погоду небольшие суда лучше перевернуть, чтобы предохранить от дождя. Перед тем как вытаскивать лодки на берег, их необходимо полностью разгрузить, чтобы максимально снизить нагрузку на корпус лодки.

Выходить из лодки и садиться в нее можно только на плаву, то есть когда она не касается своим днищем грунта. На отлогом песчаном берегу можно, приподняв нос лодки, подтащить ее к берегу. К крутому берегу лодку подводят бортом и разгружают ее от вещей.

Место для причаливания выбирается так, чтобы у экипажа было время и пространство для маневрирования (в частности, для повторного захода в случае неудачной первой попытки), подход к берегу должен быть свободен от мелей, камней, коряг, упавших деревьев и других естественных и искусственных препятствий, которые могут не только воспрепятствовать причаливанию, но и привести к повреждению плавсредства, а обстановка на берегу должна быть безопасной для участников похода. На спокойной воде в безветрие байдарки подводят к берегу носом под некоторым углом с малой скоростью и останавливают почти параллельно береговой линии. При ветре байдарку подводят к берегу против ветра, чтобы избежать сноса. На реках с большой скоростью течения байдарки подводят к точке причаливания против течения с небольшой положительной скоростью относительно воды.

Как только байдарка касается берега, ее закрепляют при помощи чального конца, который несколько раз обматывают вокруг заранее выбранного дерева или камня. Процедуру закрепления байдарки выполняет первый гребец. Пока он закрепляет чалку, второй гребец удерживает (руками или при помощи весла) байдарку у берега до ее закрепления.

При отвале байдарки от берега первым на судно садится второй гребец, затем свое место занимает первый гребец, выполняющий роль чальщика, и, уже сидя в байдарке, отталкивает ее от берега (руками или веслом). Все последующие действия (выведение байдарки на течение, развороты и т.п.) гребцы выполняют совместно.

Оставлять временно лодку в воде можно в тех местах, где не будет трения о грунт течением или волной. Перед выходом на маршрут следует ежедневно производить профилактический осмотр всех судов, выявленные неисправности устранить.

При проведении водных походов на байдарках (на лодках, шлюпках, ялах) основными препятствиями, которые могут повлечь создание аварийной ситуации являются мели, каменистые перекаты, подводные коряги, затопленные деревья, остатки разрушенных плотин и мостов, низкогабаритные и наплавные мосты, завалы, паромные переправы, прижимы, а также сплав по судоходным рекам и озерам.

Какие же действия следует предпринять экипажу, если по тем или иным причинам создалась аварийная ситуация?

При посадке байдарки на мель или пережат необходимо попытаться оттолкнуться веслами от дна. Если попытка не увенчалась успехом, то необходимо выйти из байдарки, соблюдая при этом следующую последовательность:

- первым покидает байдарку гребец, находящийся выше по течению реки. Покидать байдарку необходимо таким образом, чтобы сама байдарка в этом случае находилась ниже по отношению к гребцам;
- после того как байдарка снята с мели или пережата, посадка производится в обратном порядке, то есть первым в нее садится гребец, находящийся ниже по течению реки. При этом необходимо помнить, что мели часто довольно круто обрываются вниз, по этой причине следует быть очень внимательным.

Снятие байдарки при посадке на подводные коряги или затопленные деревья производят в следующем порядке, соблюдая осторожность во избежание прокола или прорыва оболочки:

- если позволяет глубина, нужно попытаться веслами оттолкнуться от дна;
- если посадка произошла по краю оболочки, то следует открепиться в противоположную сторону и попытаться плавно снять байдарку, подработав веслами;
- если перечисленные выше попытки не увенчались успехом, то необходимо байдарку одному или двум гребцам покинуть, предварительно промерив глубину реки веслом. Покидать байдарку следует в последовательности, указанной выше.

При прохождении разрушенных плотин необходимо:

- предварительно осмотреть и оценить возможность прохождения препятствия;
- если проход сложный и захламлен остатками плотины, нужно оценить возможность прохождения исходя из технической подготовленности участников во время тренировочного похода;
- при положительном решении о прохождении следует организовать страховку с берега и с воды, предварительно обнести одну байдарку в конец препятствия;
- если прохода нет или велика вероятность переворота, плохие погодные условия, то препятствие лучше всего обнести.

При прохождении мостов, а также вблизи населенных пунктов нужно помнить, что в русле реки может быть различный мусор (остатки арматуры, бетонных плит, свай и т.д., различный бытовой мусор, старые кровати, бочки и т.д.). По этой причине вблизи населенных пунктов следует держаться середины реки на небольшой скорости.

При прохождении наплавных мостов и переходов необходимо, пристав к берегу, выйти из байдарки и попытаться подтопить препятствие и сплавить байдарки ниже его, если это невозможно, то перенести байдарки через препятствие или обнести его.

При прохождении низкогабаритных мостов и переходов нужно предварительно оценить возможность прохождения под препятствием. Если проход очень низкий, следует попытаться приподнять препятствие с одного берега и провести байдарки. Если указанные действия неосуществимы, то, находясь на мосту, делают попытку подтопить байдарку и таким образом преодолеть препятствие. В этом случае гребцы должны покинуть байдарку. При неудачной попытке байдарку следует обнести по берегу.

Наиболее опасно попадание байдарки в завал. При подходе к завалу пристают к берегу и, выйдя из байдарок, пытаются сделать в завале проход, в ином случае перетаскивают байдарки через завал или обносят. Завал опасен подсосом воды, который может привести к перевороту байдарки. Когда байдарка по неосторожности, неопытности или по недосмотру руководителя (участников) группы попадает на завал, нужно попытаться выбраться на него и, только оказавшись в полной безопасности, следует приступить к спасению байдарки. Байдарку, пользуясь боковыми течениями, нужно выводить в область слабого подсоса. Здесь байдарку можно будет перевернуть, вылить из нее воду, а затем или сесть в нее, или

транспортировать в более удобное место. Очень опасен завал с острыми сучьями, которые могут привести к травмам членов экипажа или пропороть оболочку байдарки.

В водном туризме обнос – это способ преодоления естественных или искусственных препятствий, не проходимых на плаву, а также участков реки, техническая сложность которых превышает подготовленность экипажей. Байдарку в разобранном или собранном виде и грузы переносят по берегу. Перед обносом проводят разведку пути и удобного места для продолжения плавания. При коротком обносе (плотин, мельниц на спокойных реках, отдельных небольших порогов) не требуется разборка байдарки. Сначала проводят разведку тропы и ищут удобное место для продолжения плавания, затем перебрасывают туда рюкзаки и другой груз, после чего общими усилиями переносят разгруженные байдарки.

При прохождении паромных переправ следует быть внимательным, так как над рекой натянут трос. Паромные переправы необходимо проходить вблизи берега, где высота натяжения троса выше.

Прижимы (нагон воды на отвесный, обычно скальный берег на повороте реки под действием центробежных сил) проходят, держась выпуклого берега. Если байдарка все же попала в прижим, необходимо открепиться в сторону прижима, а не наоборот, при этом вода должна подтекать под байдарку, а не давить на ее погруженную часть. После выполнения перечисленных действий нужно плавно отгребаться вперед, не делая резких движений, и не пытаться резко оттолкнуться от берега.

При движении группы по судовым рекам следует придерживаться следующих основных правил:

- не пересекать курс проходящего судна;
- не подходить ближе чем на 25 м к плывущим судам;
- не находиться между вогнутым берегом и плывущей баржей, так как на поворотах баржу может занести в сторону берега и прижать к нему плывущие байдарки;
- стоячие волны, возникающие после прохода судов, необходимо проходить под углом 30-45°.

В случае переворота байдарки необходимо немедленно организовать спасательные работы силами других экипажей.

Если аварийная байдарка и экипаж плывут отдельно, необходимо сначала спасти людей, затем байдарку, а уже потом выпавшие предметы снаряжения.

Подходить к аварийной байдарке нужно выше по течению. Взяв страхующий конец аварийной байдарки, необходимо отбуксировать ее к берегу. Если до берега расстояние не очень велико, то страхующая байдарка может действовать более эффективно, упершись носом в аварийную байдарку и толкая ее к берегу.

Если вы перевернулись на байдарке, оттолкнитесь ногами от ее дна, освободитесь от фартука, если таковой имеется, и всплывите сбоку. Затем возьмитесь за обвязку байдарки. Помогите выбраться из-под байдарки вашему напарнику. Байдарка переворачивается очень быстро, в ней остается много воздуха, поэтому байдарка остается на плаву и является дополнительным спасательным средством. Плывайте вместе с байдаркой к берегу. Не допускайте повторных переворотов, так как с каждым очередным переворотом уменьшается запас воздуха и увеличивается количество воды в байдарке, то есть уменьшается ее плавучесть и затрудняется транспортирование к берегу. Если, плывя с байдаркой в реке, вы приняли спасательный конец, привяжите его к обвязке своей байдарки и держитесь за нее. Старайтесь не бросать байдарку, если, конечно, байдарка по каким-либо причинам не является помехой для спасения. Если к вам подошла страхующая байдарка, не пытайтесь в нее залезать, а возьмитесь за кормовую обвязку и плывите вместе с ней к берегу.

Вряд ли можно дать исчерпывающие указания на все возможные аварийные ситуации, которые могут возникнуть в процессе проведения водного похода. Поэтому всегда нужно быть готовым к любым неожиданностям. Оказавшись в экстремальной ситуации, не теряться, предпринимать все возможные усилия для своего спасения и спасения членов экипажа.

Индивидуальные спасательные средства и их применение

Для поддержки человека на воде применяются различные спасательные средства: круги, нагрудники, жилеты, бушлаты (рис. 14).

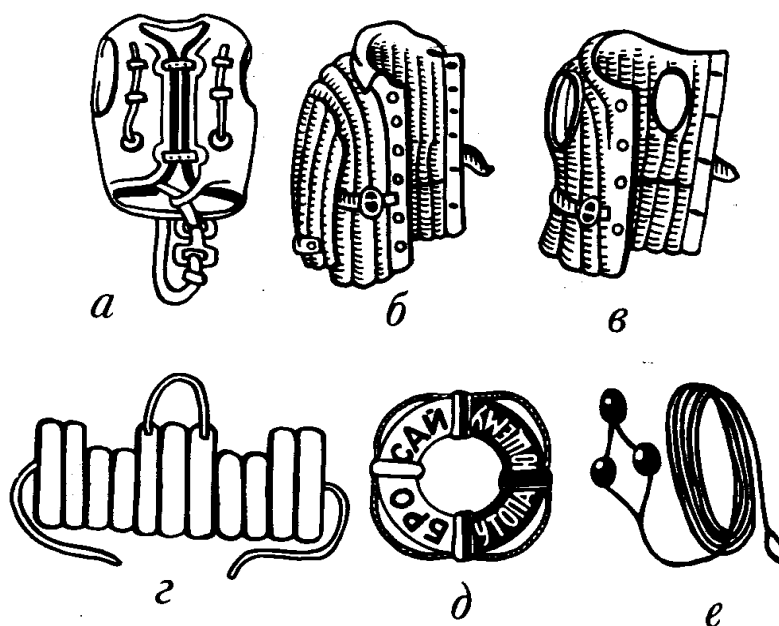


Рис. 14 Спасательные средства

Для оказания помощи с берега (лодки, катера) в качестве метательных средств применяются спасательные круги, конец Александра и спасательные шары.

Для подачи спасательного круга надо взять одной рукой спасательный круг, второй рукой взяться за леер, сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой на уровне плеча и бросить его плашмя в сторону утопающего так, чтобы он упал слева или справа от него на расстоянии не более 0,5-2м (рис.15)

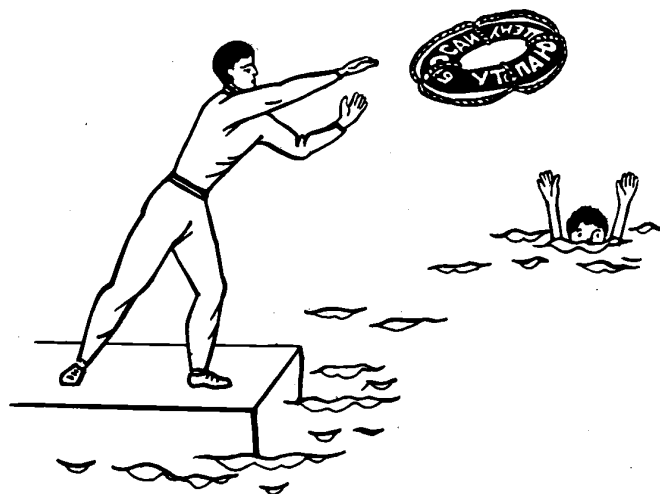


Рис. 15 Подача спасательного круга

При подаче круга с лодки руководитель или участник туристского мероприятия (далее - спасатель) должен стать так, чтобы средняя банка была между ногами, и бросать круг в сторону кормы или носа лодки пострадавшему.

Бросать круг прямо на утопающего не рекомендуется, так как он может ударить пострадавшего по голове или перелететь через него. Иногда к спасательному кругу прикрепляют конец Александра, с помощью которого пострадавшего подтягивают к берегу или к лодке.

Для подачи конца Александра терпящему бедствие необходимо малую петлю конца Александра надеть на запястье левой руки, в ней же держат большую часть витков. Взяв правой рукой 3-4 витка с большой петлей, делают несколько широких размахов и бросают шнур тонущему с расчетом, чтобы он мог ухватиться за поплавок или шнур. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться руками за поплавки. После чего спасатель осторожно, без рывков подтягивает пострадавшего к берегу, лодке. Конец Александра можно бросить на расстояние до 25 м (рис.16).

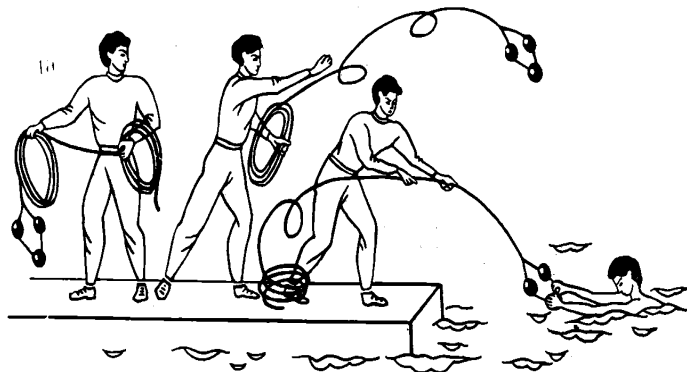


Рис. 16 Подача конца Александра

Для подачи спасательных шаров необходимо взять одной рукой спасательные шары, другой – трос, скрепляющих их. Сделать 2-3 круговых размаха и на вытянутой руке бросить их в направлении пострадавшего так, чтобы они упали слева или справа от него (рис.17).

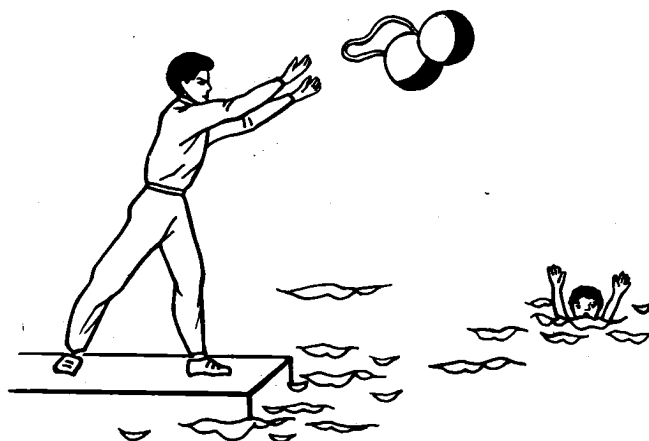


Рис. 17. Подача спасательных шаров

Так как большая часть спасательных операций осуществляется с лодки, то для успешных действий необходимо уметь грести и маневрировать. При приближении к тонущему следят за тем, чтобы не ударить его веслом или корпусом лодки. Если до берега недалеко, пострадавшего не обязательно втягивать в лодку, он может буксироваться, если позволяет его состояние, держась за корму или за привязанную к скамейке веревку. Если пострадавший не способен самостоятельно удержаться, его втаскивают в лодку через тело спасателя, севшего на корму и свесившего ноги в воду. Такой прием предохраняет пострадавшего от повреждений кожных покровов о неровные края лодки (рис. 18).

Перечисленные спасательные средства в основном применяются непосредственно в местах расположения палаточного лагеря.

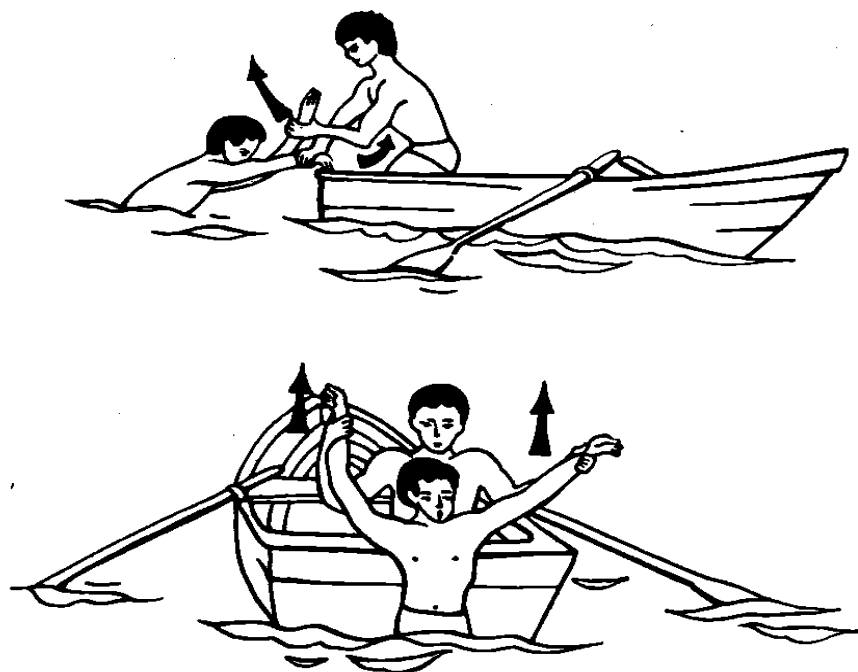


Рис. 18 Подъем спасаемого на лодку

Правила пользования спасательным нагрудником

Нагрудники применяются для оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде. Нагрудник должен плотно прилегать под мышками. Если нагрудник надет правильно, то голова человека, оказавшегося в воде, даже при потере сознания будет находиться над водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть через голову на шею, затем обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди рифовым узлом (рис.19).

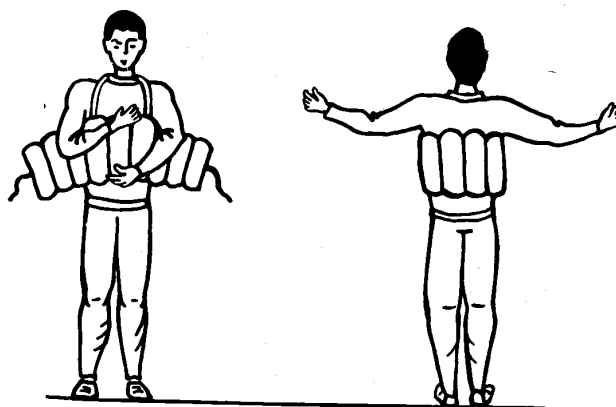


Рис. 19. Использование нагрудника

При плавании в нагруднике туловище следует слегка наклонять вперед.

Приемы самоспасания на воде

«С огнем не шути, а воде не верь», - так гласит народная пословица. Она предупреждает об опасности водной стихии, которая подстерегает не только не умеющих плавать, но и довольно опытных пловцов, в том числе и тех, кто неукоснительно соблюдал правила купания и плавания. Причиной гибели в таких случаях чаще всего является незнание всех опасностей водной стихии, а также приемов самоспасания. Чтобы этого не произошло, педагогическому составу палаточного лагеря, руководителю туристской группы необходимо довести до всех отдыхающих информацию о тех опасностях, которые их подстерегают в воде, а также о приемах самоспасания.

Доведение указанной информации до юных туристов может носить самый различный по форме характер. Это может быть беседа на пляже, у костра, перед выходом в тренировочный поход, в процессе практических занятий по оказанию помощи тонущему.

Приводимый ниже текст беседы не является исчерпывающим, так как разрабатываются новые способы не только спасания, но и самоспасания, рассчитанные на людей различного возраста, физической подготовки, умеющих хорошо плавать или только держаться на воде.

При судорогах. Непроизвольное и порой очень болезненное сокращение мышц во время купания или плавания происходит от утомления и переохлаждения, поскольку даже теплая вода всегда ниже температуры тела. В большинстве случаев судороги охватывают икроножные мышцы, реже – мышцы свода стопы, бедер, живота и рук. При судорогах купающийся частично, а иногда полностью лишается возможности продолжать плавательные движения ногами. Если он в это время в силу каких-либо причин находится довольно далеко от берега или плавсредства (лодки, байдарки, плота), то ему угрожает серьезная опасность. Поскольку утомление мышц произошло от длительных и однообразных движений, необходимо, прежде всего, поменять способ плавания. Затем постараться растянуть сведенную судорогой мышцу. Для этого, задержав дыхание, следует подтянуть колени к груди и, обхватив пальцы стопы, подтянуть ее к голени, растягивая таким образом икроножную мышцу (рис. 20).

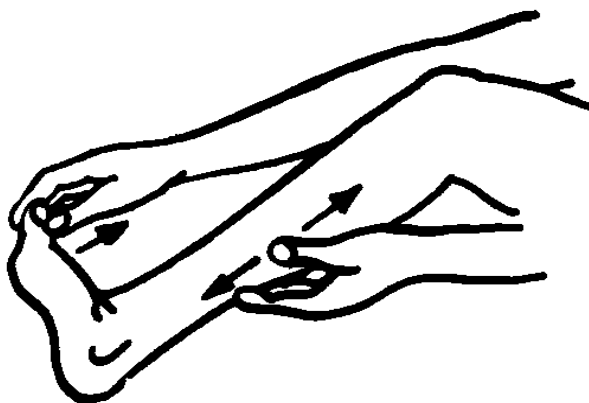


Рис. 20. Устранение судороги икроножной мышцы

При судорогах мышц передней поверхности бедра ногу сгибают в колене до отказа, подтягивая ее рукой за стопу. При судорогах мышц задней поверхности бедра ногу, наоборот, разгибают в коленном суставе. Судороги мышц живота устраняют подтягиванием колен к животу, а судороги мышц свода стопы – сгибанием и разгибанием стопы. Судороги рук – сжимая в кулак и разжимая пальцы, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах. Но нужно помнить, что судороги снова могут охватить мышцы, поэтому, устранив их, необходимо плыть к берегу, стараясь делать плавные неторопливые движения

Возможны и другие варианты. При судорогах ног лечь на спину и работать одними руками, попытаться слегка растереть и промассировать мышцы, сведенные судорогой. Если судорога свела икроножные мышцы, вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице.

Если сводит мышцы рук, лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу. Когда судороги охватили икроножные мышцы или мышцы рук и когда кажется, что боль сковала все тело и плыть дальше нет никакой возможности, следует, а это главное, мобилизовать всю свою волю и победить возникший страх. Не сумеете победить страх, никакие усилия вам не помогут. Здесь уместно вспомнить слова французского врача Ален Бомбара, который в одиночку на маленькой резиновой лодке без пищи и воды в течение 65 дней и ночей был наедине с океаном: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда. Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха».

В водоворотах. Водовороты образуются в местах сильного течения у изгибов реки, над неровностями дна, крупными камнями, при отражении струй течения от различных препятствий, во время затопления судна в результате катастрофы. Иногда вращательное движение воды может быть настолько сильным, что даже хороший пловец не в силах его преодолеть. Поэтому, попав в водоворот, прежде всего постарайтесь принять горизонтальное положение (это снижает затягивающее воздействие водоворота) и в этом положении преодолеть опасное место. Если же вас затянуло в водоворот, то сделайте глубокий вдох, нырните вглубь (там сила вращения меньше) и по течению, сильно рванувшись, выплывайте из зоны водоворота.

Опасность длительной задержки дыхания. Довольно часто можно наблюдать картину, когда дети или подростки, соревнуясь между собой, вдохнув воздух, погружаются с головой в воду. Им интересно, кто из них дольше просидит под водой. Взрослые, считая это безобидным занятием, не обращают на них внимания, тем более что это соревнование происходит на мелком месте, где утонуть практически нельзя. Некоторые из соревнующихся через 10-15 секунд поднимают голову над поверхностью воды, вдыхают новую порцию воздуха и опять с головой погружаются в воду, горя желанием победить своих соперников. И вдруг крик: «Валера утонул!». Подоспевшие взрослые достают из воды безжизненное тело мальчика. Искусственное дыхание изо рта в рот – и мальчик ожил. Помощь подоспела вовремя – кислородное голодание головного мозга еще не привело к необратимым последствиям. Следует помнить: ныряние очень опасно. При длительной задержке дыхания и активной одновременной двигательной деятельности наступает кислородное голодание, к которому крайне чувствительна ткань головного мозга. Иногда даже не очень длительная задержка дыхания может привести к потере сознания. При этом ныряющий не ощущает наступления этого критического состояния и, не подавая сигналов бедствия, может утонуть. Мер самоспасания для таких случаев, к сожалению, нет, поэтому всем любителям ныряния необходимо рассказать о существующей смертельной опасности.

Холодовой шок. Если вы при вхождении в воду почувствуете озноб и дрожь, это свидетельствует о том, что в данный момент организм не готов к той температуре воды, в которой вы собираетесь купаться. Когда аналогичные явления возникают при купании, это значит, что потери тепла в организме слишком велики и необходимо выйти из воды. Будучи на суше и почувствовав озноб или дрожь, можно довольно быстро согреться за счет увеличения физической активности: различные физические упражнения, бег, прыжки и т. п. Находясь в воде, таким способом не согреешься. Плавание с повышенной скоростью приводит к еще большему охлаждению и увеличению теплопотерь. Поэтому гораздо полезнее перевернуться на спину и ненадолго лечь в дрейф. Этот способ иногда помогает уменьшить ощущение холода. Анализ несчастных случаев свидетельствует, что многие люди, оказавшиеся в холодной воде, погибают от холода. Вместе с тем, во многих случаях причиной гибели является не холод, а страх, пассивность человека, отсутствие воли к выживанию. Есть множество примеров, когда уверенность в спасении, уверенность, что помощь будет оказана, когда страх волевым усилием подавлялся и человек всеми силами

боролся за свою жизнь, приводили в конечном счете к положительному результату, т.е. сохранению жизни, хотя люди находились и в более сложных ситуациях.

Именно об этих факторах необходимо рассказывать участникам водных походов, туристам, которые, отдыхая с родителями или другими родственниками, взяв напрокат лодку для катания, могут оказаться в экстремальной ситуации не только в связи с нарушением существующих правил поведения на воде, но и в силу непредсказуемых стихийных явлений (смерч, ураган, шквал и т.п.).

Спасание утопающих

Оказание помощи утопающему – это проявление мужества, смелости и благородства человеческой души, долг совести каждого человека.

Чтобы попытка спасти терпящего бедствие увенчалась успехом, необходимо знать приемы спасения, особенно руководителям и участникам тех туристских мероприятий, которые проводятся на воде или вблизи. Не исключено, что в результате внезапного изменения погоды и каких-либо других чрезвычайных обстоятельств возникнет аварийная ситуация, требующая оказания помощи туристам, оказавшимся в воде. Навыки оказания помощи терпящим бедствие в воде необходимы не только для оказания своевременной и квалифицированной помощи, но и для того, чтобы спасающий не оказался в роли спасаемого в результате захвата утопающим, ибо утопающий, как известно, хватается за соломинку.

Одним из испытанных видов оказания помощи терпящему бедствие на воде является спасение вплавь (рис. 21).

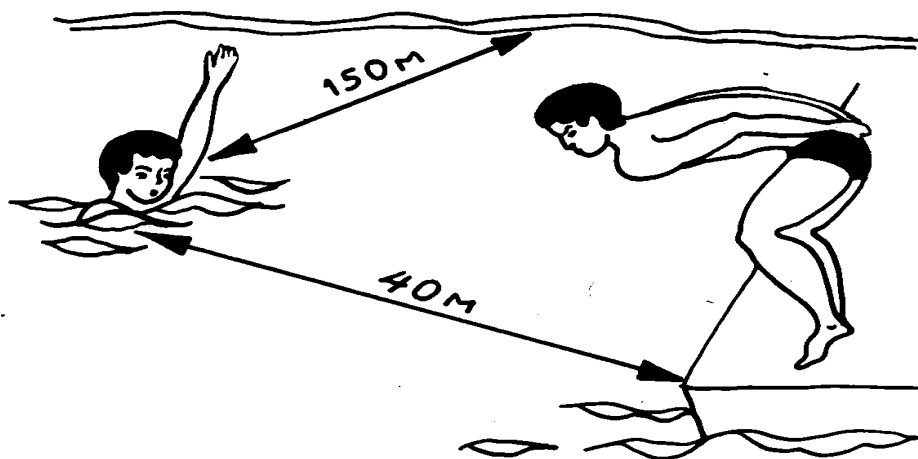


Рис. 21. Спасение терпящего бедствие вплавь

Оно может осуществляться различными способами. В каждом случае спасатель должен правильно оценить сложившуюся ситуацию и в соответствии с ней определить свои действия. Так, всегда учитывается, что даже отличный пловец продвигается по воде медленнее, чем бежит по суше. Например, если утопающий находится от берега в 100-120 м, а от конца лодочного причала или мостика в 40 м, то спасателю удобнее и, главное, целесообразнее прыгнуть в воду с конца мостика. Выигрыш во времени окажется несомненным.

Если тонущий турист на глазах руководителя или участников группы исчез под водой, то, прежде чем броситься в воду, следует против места его погружения установить какой-нибудь ориентир (рис. 22).

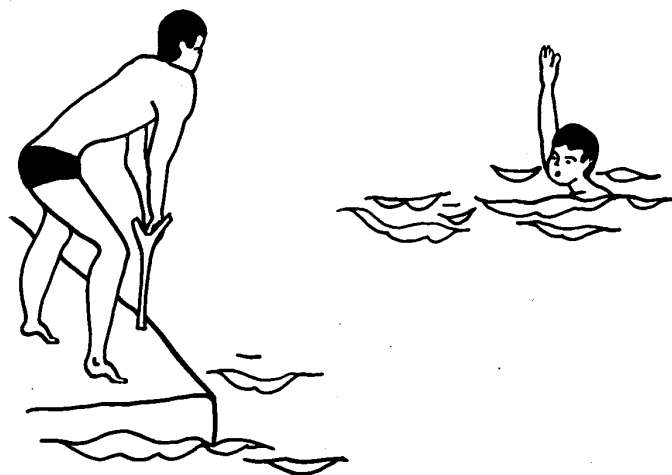


Рис. 22. Установка ориентира

В качестве ориентира может быть использован любой предмет (одежда, весло, палка, камень и т.д.). Это поможет спасателю правильно ориентироваться в поисках утонувшего, так как нырять приходится, как правило, несколько раз. Необходимо учитывать также течение, которое может снести утонувшего в сторону по отношению к ориентиру на берегу.

Если тонущий турист находится недалеко от берега и под рукой у спасателя имеются метательные средства спасения (круг, конец Александрова, спасательные шары) или вспомогательные средства (палка, веревка, весло и т.д.), то следует в первую очередь использовать их, а не бросаться на помощь вплавь. В случае если тонущий турист находится на значительном расстоянии от берега и под рукой нет спасательных метательных средств, в воду можно бросать любое средство, которое держится на плаву и за которое мог бы схватиться утопающий, прежде чем к нему подоспеет помощь.

Когда в воде оказалось несколько туристов, например, перевернулась лодка, то предметов, которые могут поддержать тонущих, следует бросать как можно больше. Спасение вплавь в таких случаях наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько человек. К группе барахтающихся туристов следует подплывать с краю и в первую очередь помощь оказывать тому, кто находится в наиболее критическом положении. Следует помнить и о том, что прыгать в воду головой вперед, чтобы побыстрее преодолеть некоторое пространство, возможно только в знакомом месте, там, где есть достаточная глубина, нет коряг и других предметов, о которые можно пораниться. В незнакомом месте спасателю следует прыгать вниз ногами, подтянув колени к груди, что поможет избежать травм. Чтобы погружение было незначительным, необходимо при таком прыжке руки развести в стороны и при вхождении в воду сделать ими движение вниз, как бы нажимая на воду.

Место, куда опустился утонувший, кроме ориентира, установленного на берегу, можно еще определить по кругам на воде и выходящим на поверхность пузырькам воздуха. Но такое определение места утонувшего возможно только в первые секунды погружения под воду пострадавшего. При этом обязательно учитывается некоторый снос тела утонувшего течением. Нырять в воду без маски или специальных очков, спасатель даже в мутной воде сохраняет зрительную ориентировку. Поиск вслепую лишен всякого смысла.

Спасатель, прыгнув в воду и увидев утонувшего на дне, должен приблизиться к нему с учетом расположения тела на дне водоема. Если утонувший лежит спиной на грунте, то спасатель должен подплыть к нему со стороны головы, быстро подхватить под мышки и, оттолкнувшись от дна, поднять его на поверхность (рис. 23, а).

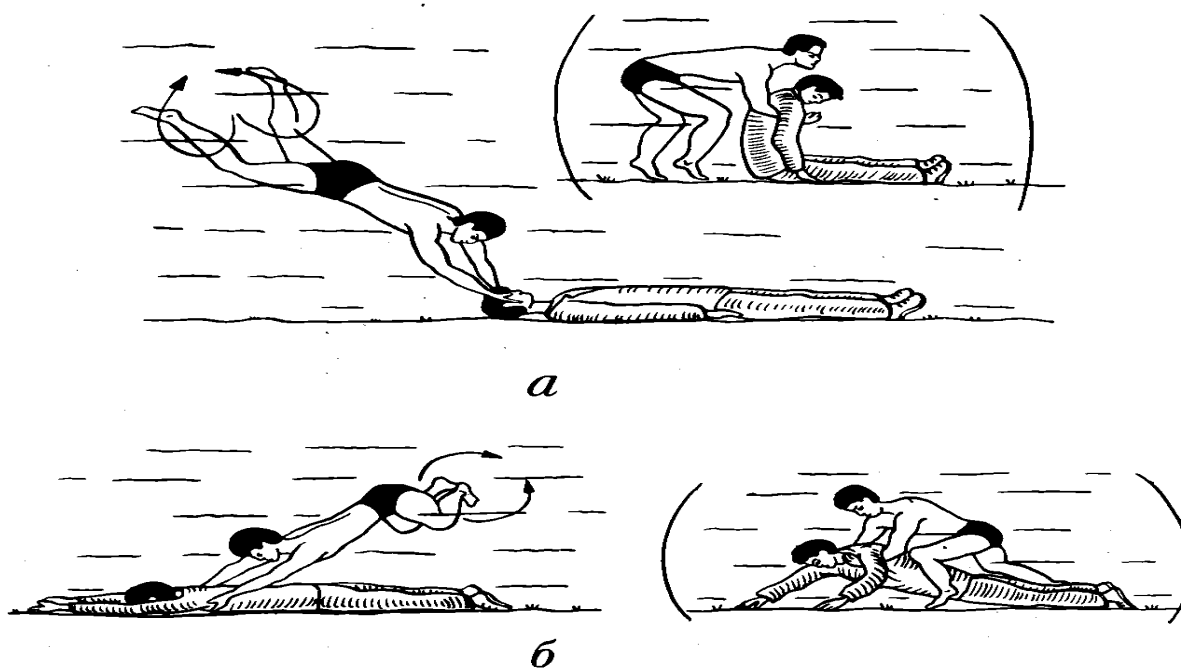


Рис. 23 Спасание утопающего

Если утонувший оказался на дне водоема лицом вниз или на боку, то к нему следует подплывать со стороны ног или сбоку. Последующие действия тождественны предшествующему случаю. В том случае, если дно водоема мягкое и илистое, то вместо отталкивания подъем начинают с помощью плавательных движений ногами (рис. 23, б).

Подплывание к тонущему и освобождение от захватов

Желательно, чтобы педагогический состав, принимающий непосредственное участие в работе палаточного лагеря, расположенного на берегу или вблизи водоема, руководители туристских групп, совершающих водные походы, должны владеть не только различными приемами спасания вплавь, транспортировки пострадавших, но и приемами освобождения от захватов утопающего при оказании ему помощи. Этим приемам должны быть обучены также участники туристских мероприятий старшего возраста, умеющие хорошо плавать и могущие оказать посильную помощь утопающим.

Желательно, чтобы кто-то из педагогического состава мог провести занятия с участниками туристского мероприятия не только по правильному применению спасательных средств, но и оказанию помощи терпящим бедствие на воде. Не исключено, что в период проведения похода внезапно может возникнуть аварийная ситуация и в воде окажутся сразу несколько человек, действенную помощь которым один руководитель туристской группы оказать просто физически не в состоянии. В данной ситуации можно рассчитывать только на помощь участников водного похода. Но если участники похода не овладели хотя бы азами оказания помощи терпящим бедствие на воде и освобождения от захватов, то они из спасающих в считанные секунды могут превратиться в спасаемых, что еще больше усугубит обстановку. Не секрет, что тот страх, который овладевает тонущим человеком, довольно часто лишает его способности владеть собой и выполнять те просьбы, указания, которые ему дает спасатель. Не контролируя своих поступков, утопающий с удесятенной силой хватается за спасателя, чтобы только удержаться на поверхности воды. Утопающий, делая

хаотичные движения, способствует попаданию воды в дыхательные пути, что, естественно, нарушает дыхание, и с каждой секундой возрастает потребность в глотке воздуха. В наиболее сложных ситуациях, пусть это и жестоко, спасатель может воспользоваться этим и быстро погрузиться в воду, увлекая за собой тонущего. Последний, чтобы не лишиться возможности глотнуть воздуха, вынужден отпустить спасателя. Вместе с тем существует ряд других приемов, с помощью которых можно освободиться от захватов тонущего туриста, не погружаясь с ним в воду. При проведении занятий следует продемонстрировать следующие основные приемы освобождения от захватов тонущего, которые наиболее часто встречаются в реальной обстановке при возникновении аварийной ситуации.

Захват за кисти рук. Спасатель энергично поворачивает руки в сторону больших пальцев тонущего туриста (рис. 24).

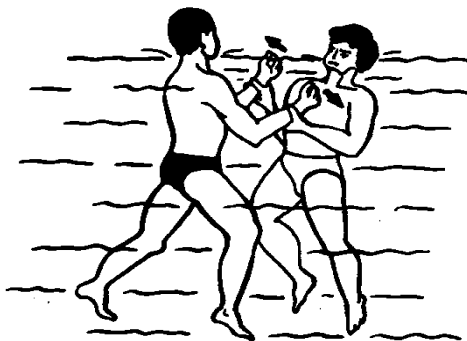


Рис. 24. Освобождение от захвата за кисти рук

Захват двумя руками за одну руку. Спасатель отталкивает тонущего туриста ногой, упираясь ею в грудь последнего или просунув свободную руку между его предплечьями и взявшись за кисть своей захваченной руки (рис. 25).

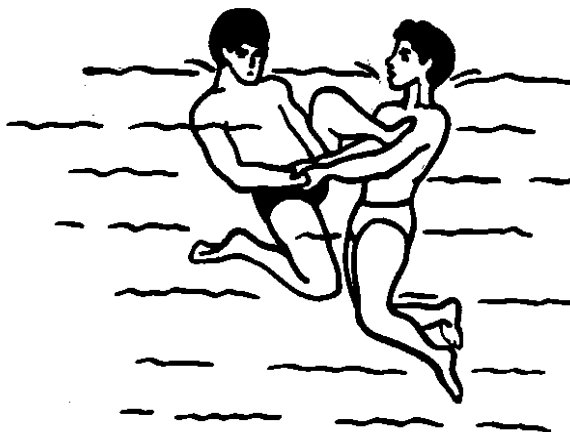


Рис. 25. Освобождение от захвата за одну руку

Захват пальцами за шею спереди. Спасатель отталкивает тонущего туриста двумя ногами, упираясь ступнями в его плечи, или ударом сомкнутых рук снизу-вверх под локоть ближней руки тонущего (рис. 26).

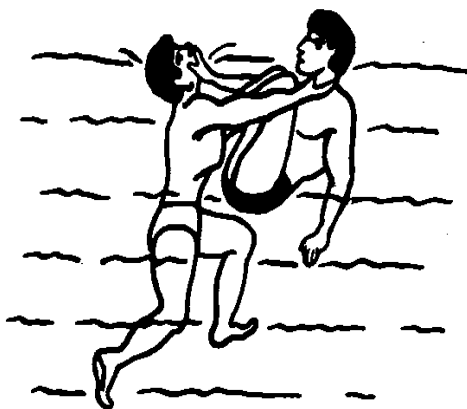


Рис. 26. Освобождение от захвата за шею спереди пальцами

Захват руками за шею спереди. Спасатель одной рукой зажимает рот и нос тонущего туриста, одновременно другой рукой отталкивает его голову. Второй способ: спасатель захватывает кисть одной руки тонущего, другой рукой упирается под ее локоть. Погружаясь под воду, спасатель тянет кисть тонущего туриста вниз, одновременно толкая локоть вверх. Освободив свою голову от захвата, спасатель продолжает движение, поворачивая тонущего к себе спиной (рис. 27).

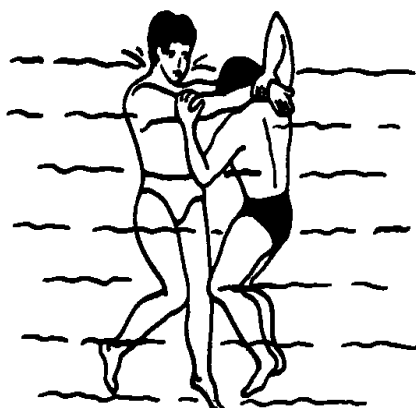


Рис. 27. Освобождение от захвата за шею спереди руками

Захват пальцами или руками за шею сзади. Спасатель, погружаясь под воду, захватывает большие пальцы тонущего туриста и разводит его руки в стороны. При захвате руками применяется такой же прием, как при захвате спереди за шею. Разница лишь в том, что спасатель, выкручивая руки тонущего и погружаясь, поворачивается к нему лицом и затем тем же движением поворачивает его к себе спиной (рис. 28).

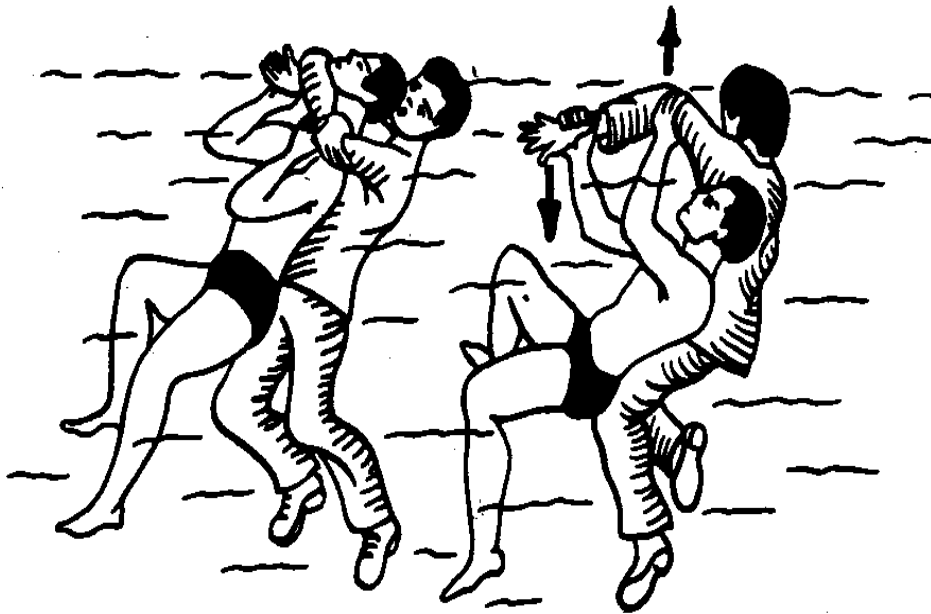


Рис. 28. Освобождение от захвата за шею сзади

Захват спереди за туловище или за туловище вместе с одной рукой. Спасатель зажимает рукой нос и рот тонущего туриста и погружается с ним под воду. Одновременно, если есть возможность, упирается коленом в грудь тонущего и отталкивает его от себя.

Захват за бедра или колени. Спасатель поворачивает голову тонущего туриста в сторону, схватив одной рукой за подбородок и наложив другую на затылок (рис. 29).



Рис. 29. Освобождение от захвата за ноги

Захват спереди или сзади за туловище вместе с обеими руками. Это наиболее опасные захваты, так как спасатель лишен возможности освобождаться с помощью хотя бы одной руки. В таких случаях при захвате спереди спасатель, погружаясь под воду ногами вниз, увлекает за собой тонущего туриста и тот, стремясь остаться на поверхности, отпускает спасателя. При захвате сзади погружение вместе с тонущим туристом осуществляется головой вниз. Для этого спасатель, сгруппировавшись (т.е. подтянув колени к груди), делает кувырок вперед, перебрасывая тонущего туриста через себя. Попадая сразу головой под воду, тонущий турист еще быстрее отпускает спасающего.

Транспортировка тонущего туриста

Выполняя тот или иной прием транспортировки пострадавшего, необходимо соблюдать главное условие: обеспечить пострадавшему возможность дышать на протяжении всего времени продвижения с ним в плыв. Наиболее благоприятные условия для дыхания, сохранения равновесия создаются при транспортировке пострадавшего на спине. Для придания пострадавшему указанного положения необходимо легким толчком колена в поясницу перевести его в положение на спине (рис. 30).

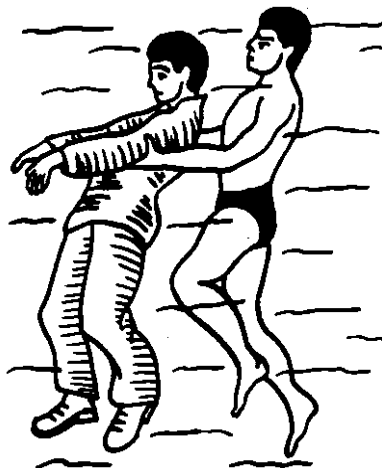


Рис. 30. Подготовка тонущего к транспортировке

Существуют различные приемы транспортировки пострадавшего, применяемые в зависимости от состояния пострадавшего и степени подготовки спасателя.

Захват за волосы. Данный прием применяется, когда тонущий потерял сознание. Спасатель может плыть на боку, груди или спине, работая ногами и одной рукой, стараясь удерживать его голову над водой (рис. 31).

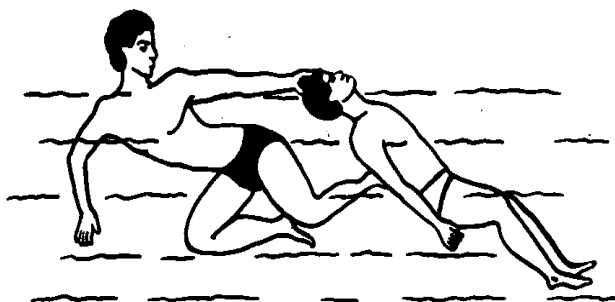


Рис. 31. Транспортировка захватом за волосы

Закрепляющий захват. В случаях беспокойного поведения тонущего туриста спасатель просовывает одну руку под одноименную руку тонущего и кладет кисть ему на затылок. Одновременно другой рукой из-под мышки захватывает предплечье другой руки и прижимает тонущего к себе. Однако транспортировать пострадавшего, удерживая его таким образом, очень трудно, и этот захват применяется ограниченно, только для успокоения тонущего туриста (рис. 32).

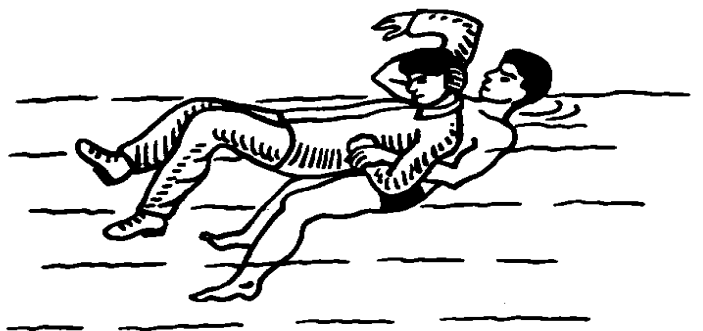


Рис. 32. Транспортировка закрепляющим захватом

Захват за челюсть. Спасатель просовывает одну руку под мышку одноименной руки потерпевшего и захватывает его снизу за челюсть. Находясь сбоку в положении на боку или груди, спасатель осуществляет транспортировку, работая ногами и свободной рукой без выноса ее на поверхность (рис. 33).

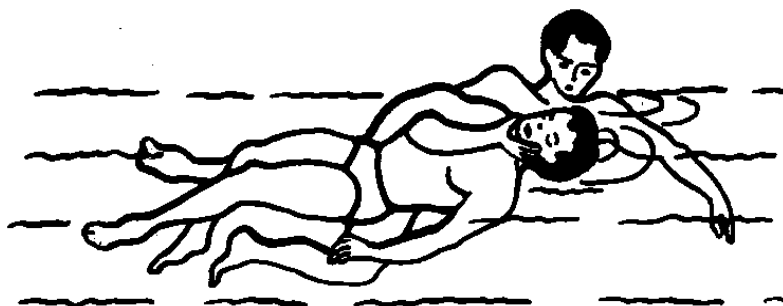


Рис. 33. Транспортировка захватом за челюсть

Захват под мышки. Спасатель поддерживает тонущего туриста под мышки, причем большие пальцы рук спасателя находятся на плечах туриста. Продвижение осуществляется движениями ног под спиной потерпевшего. Руки спасателя вытянуты. Наиболее эффективны эти движения ногами способом брасс (рис.34).

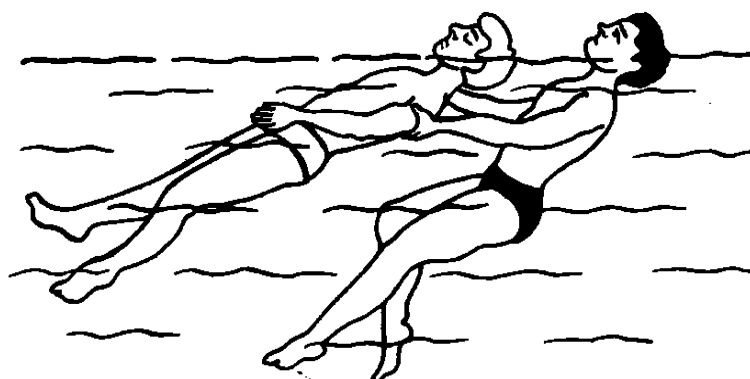


Рис. 34. Транспортировка захватом под мышки

Захват за голову. Спасатель берет утопающего за голову так, чтобы большие пальцы лежали на щеках, а остальные проходили под нижней челюстью, и, пlying на спине или

«сидя» с помощью ног, буксирует его, приподнимая лицо над водой. Возможен второй вариант, который незначительно отличается от первого. Спасатель, находясь в положении на спине, держит голову потерпевшего таким образом, чтобы большие пальцы располагались на висках, а остальные – вдоль нижней челюсти. Продвижение осуществляется движениями ног под спиной потерпевшего туриста. Руки спасателя вытянуты. Наиболее эффективны эти движения ногами способом брасс (рис.34).

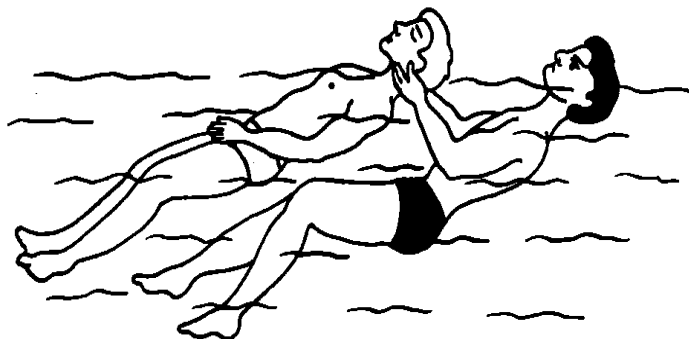


Рис. 35. Транспортировка захватом за голову

Транспортировка с поддержкой за руку. Приблизившись сзади, спасатель просовывает свою правую (левую) руку под правую (левую) руку через грудь пострадавшего и, взяв его за руку выше локтя, плывет на боку с помощью ног и свободной руки без выноса ее на поверхность (рис. 36).

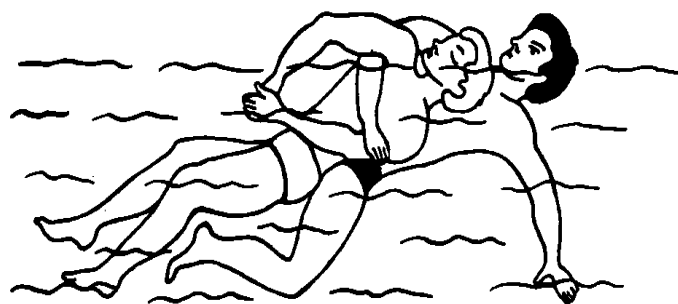


Рис. 36. Транспортировка с поддержкой за руку

Транспортировка с поддержкой сзади за руки. Приблизившись к утопающему туристу, спасатель просовывает свою правую (левую) руку под одну из его рук и, прихватив другую руку за предплечье, плывет к берегу с помощью ног и свободной руки без выноса ее на поверхность (рис. 37).

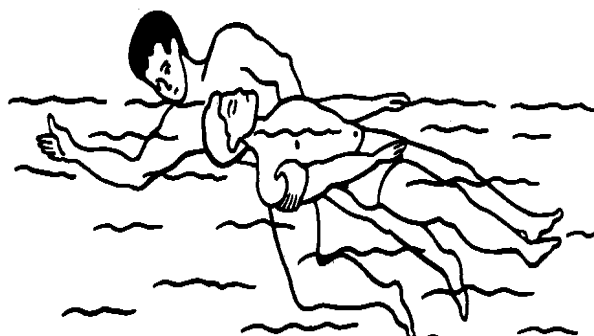


Рис. 37. Транспортировка с поддержкой сзади за руки

Помощь утомленному пловцу-туристу

Малоопытный турист, не умеющий правильно оценивать свои возможности в плавании, иногда оказывается настолько утомленным, что не в силах самостоятельно добраться до берега, от которого заплыл слишком далеко, нарушив, естественно, правила купания на пляже или в водном походе. Помощь такому горе-туристу одиночным спасателем осуществляется двумя приемами.

1. Плывая на груди, спасатель толкает перед собой утомленного, который лежит на спине и упирается в его плечи прямыми руками. Более успешно этот прием применяется, если спасатель плывет способом брасс (рис. 38).

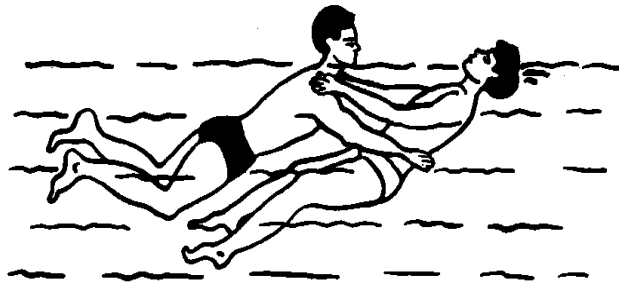


Рис. 38. Помощь утомленному пловцу

2. Спасатель тянет за собой утомленного, который опирается также прямыми руками на его плечи, но не нажимая на них. При этом утомленный может помогать продвижению, работая ногами (рис. 39).

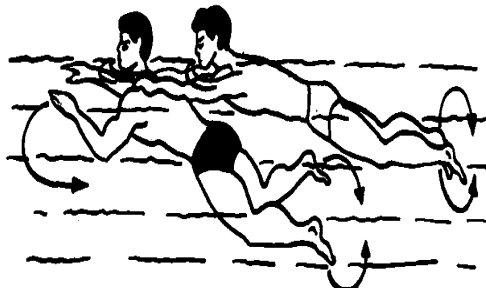


Рис. 39. Утомленный помогает продвижению

В случае, когда помощь утомленному оказывается двумя спасателями, то она также может осуществляться двумя приемами.

1. Двое спасателей плывут рядом с утомленным слева и справа от него, при этом утомленный опирается прямыми руками на их плечи. Он, если позволяет его состояние, может оказывать помощь спасателям в продвижении, работая ногами (рис. 40).

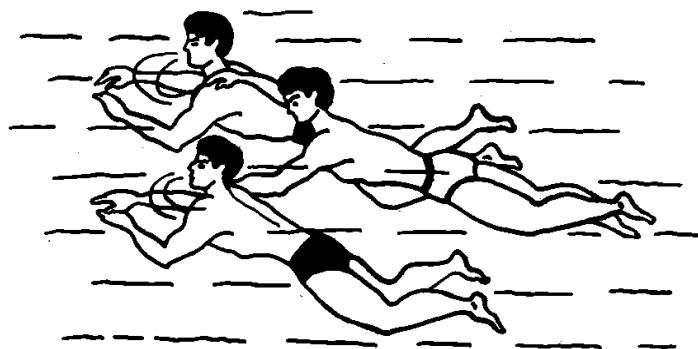


Рис. 40. Утомленный опирается на плечи спасателей

В этой ситуации спасатели могут просунуть ближнюю руку под мышку утомленного, лежащего на спине, и тянуть его, работая ногами и свободной рукой.

2. Очень обессиленного туриста двое спасателей транспортируют, расположившись спереди и сзади него. Турист удерживается за плечи или талию переднего спасателя, а плывущий сзади кладет его ноги себе на плечи (рис. 41).

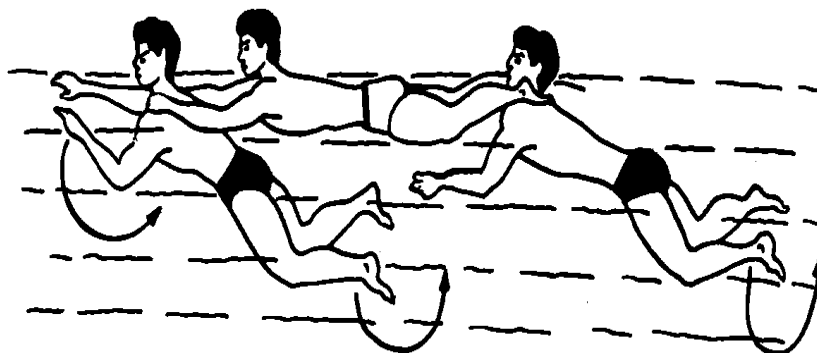


Рис. 41. Транспортировка обессиленного пловца

Некоторые рекомендации по подготовке спасателей из числа участников туристской группы

В аварийной ситуации в период проведения водного похода кроме умения грести на лодке часто возникает необходимость быстро менять направление движения, разворачиваться, подводить лодку кормой вперед и т.д. Для быстрого и успешного маневрирования лодкой нужно научиться грести веслами одновременно в различных направлениях. Так, для быстрого разворота лодки на 180° одним веслом нужно грести как обычно, а другим – в обратную сторону. Для быстрой остановки лодки или продвижения кормой вперед нужно уметь грести обоими веслами в обратную сторону.

Необходимо уметь грести и одним веслом в случае потери или поломки другого весла. Большинство перечисленных действий основано на довольно непростой координации движений и осваивается только путем практических упражнений на лодке. Отработка указанных действий должна в обязательном порядке осуществляться на практических занятиях, в тренировочном походе, а закрепление полученных умений и навыков, если позволяет время, следует проводить в основном походе. Естественно, техника гребли и маневрирования на лодке отличается от техники гребли и маневрирования на байдарке.

Навыки применения таких индивидуальных спасательных средств, как конец Александрова и спасательный круг, приобретаются путем неоднократных упражнений. Сначала осваиваются начальные действия: способ держания в руках, предварительные размахивания, и неприцельные броски круга или конца. После овладения указанными действиями необходимо упражняться в точности бросков. Занятия по овладению умениями и навыками оказывать помощь утопающему туристу с помощью спасательного круга или конца Александрова можно проводить в месте расположения палаточного лагеря сначала на берегу, а в дальнейшем непосредственно с лодки.

Для быстрого подплывания к тонущему лучшим является способ кроль на груди. Можно использовать также способы брасс и на боку. Наиболее приемлемыми способами транспортировки пострадавшего являются способы брасс и на боку. Вполне понятно, что за ограниченный промежуток времени научить участников туристской группы овладеть указанными способами задача нереальная. В связи с этим из числа участников туристской группы следует выбрать тех, кто более или менее владеет указанными способами плавания, и провести с ними занятия по оказанию помощи утопающему. Желательно

также, чтобы и остальные участники в процессе занятий овладели хотя бы азами оказания помощи утопающему, что пригодится не только в водном походе, но и в дальнейшей повседневной жизни.

Помимо овладения умениями и навыками плавания способами брасс и кроль необходимо получить элементарные познания и овладеть навыками ныряния, для чего тоже наиболее пригодным оказывается несколько измененный брасс.

По ходу изучения и овладения указанными навыками плавания и ныряния необходимо изучить и овладеть приемами плавания при помощи движений одними ногами. Приемы транспортировки пострадавшего вначале следует осваивать на мелком месте и после положительных результатов переходить на более глубокое место. В начальной стадии освоения транспортировки пострадавшего допускается помощь спасателю со стороны «пострадавшего», который совершает плавательные движения ногами и руками.

Приемы освобождения от захватов вначале изучаются на суше. Во избежание возможных травм всех обучаемых предупреждают, чтобы они не делали приемы излишне резко, особенно в воде. На суше и на мелком месте изучаются и шлифуются только те приемы, которые не требуют погружения под воду вместе с «пострадавшим». После освоения различных приемов на суше и на мелком месте занятия проводятся на глубоком месте, т.е. практически в реальных условиях, которые могут возникнуть в период проведения похода и отдыха у водоема.

Для поиска утонувшего туриста кроме ныряния в глубину с прыжка или с поверхности воды необходимо уметь продвигаться под водой в длину, меняя направление движения. Навыки нахождения утонувшего сначала осваиваются путем поиска на малых глубинах различных предметов. Длительность задержки дыхания и расстояние ныряния постепенно увеличиваются и ограничиваются пределами: в глубину – до 4 м, в длину – до 25 м.

Руководитель туристской группы или педагог палаточного лагеря, организуя и проводя учебное мероприятие, обязан принять все зависящие от него меры по обеспечению безопасности обучающихся. Перед началом любого практического занятия педагог должен довести до сведения каждого туриста, выполняющего тот или иной прием (захват, транспортировка и т. п.), какие меры безопасности он обязан соблюдать. Одновременно педагог должен проинформировать обучающего о его действиях в случае возникновения какой-либо нештатной ситуации. Ход любого занятия на воде следует обеспечить тщательной страховкой, выставив в наиболее потенциально опасных местах спасательные посты, приведя в полную готовность все необходимые спасательные средства.

В случае отсутствия исправных или в достаточном количестве спасательных средств, другого оборудования, снаряжения и инвентаря, с помощью которых будут осуществляться практические занятия, а также в случае внезапного ухудшения погодных условий занятия должны быть немедленно прекращены.

Данными рекомендациями могут воспользоваться не только педагоги палаточных туристских лагерей и руководители туристских групп, совершающих водные походы, но и педагогический состав самых различных оздоровительно-образовательных лагерей, находящихся у водоема.

Что касается вопросов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, то рекомендации по ним изложены в различных учебниках, памятках, брошюрах, плакатах, которые и следует использовать при проведении учебных занятий с туристами.