

РЯТУВАННЯ ПОТОПАЮЧИХ

Щороку наша держава витрачає великі кошти на будівництво нових басейнів, спортивних баз і різноманітних споруд для культурного відпочинку та проведення занять на воді. В таких умовах організованого відпочинку і занять, коли вжито всіх заходів безпеки, нещасні випадки на воді бувають дуже рідко. Проте вони ще іноді трапляються, здебільшого з вини самих потерпілих. Причиною їх є насамперед незнання або недодержання встановлених правил поведінки на воді. Тому кожний плавець повинен уміти надати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Організація рятувальної служби.

Охорону життя людей під час відпочинку і занять на воді в нашій країні доручено Добровільному товариству сприяння армії, авіації і флоту (ДТСААФ). Комітети ДТСААФ організовують рятувальну службу і створюють рятувальні станції.

Рятувальні станції — це спеціальні споруди на березі водойми або на плаву з спеціальними службовими та житловими приміщеннями. Штат рятувальної станції складається з водолазів, матросів-рятівників, адміністративного, медичного і технічного персоналу.

Рятувальні станції мають телефонний зв'язок, а також спеціальне радіотехнічне обладнання для зв'язку з місцями, де немає телефону. Чергування на станції встановлюється цілодобове. Там же виставляється спостережний пост. Станція має спеціально обладнані швидкохідні катери, водолазні боти, гребні судна, кілька важких і легких водолазних апаратів та різне рятувальне спорядження, медикаменти і прилади для надання першої допомоги.

На базі стаціонарної рятувальної станції організується кілька рятувальних постів, зв'язаних із станцією телефоном, радіо, зоровою або звуковою сигналізацією. Рятувальні пости бувають трьох розрядів.

Пост першого розряду встановлюється в місцях великого скупчення відпочиваючих або біля великих водноспортивних споруд, розміщених в межах зони, яку обслуговує стаціонарна станція.

Пост організується на невеликих плавучих суднах з службовими та

житловими приміщеннями або на березі — в невеличких розбірних будиночках.

Такий пост обслуговує невелика кількість спеціального персоналу, до складу якого входять матроси-рятівники. У розпорядженні поста є гребні судна, набір різного рятувального спорядження та обладнання, а також різний медичний інвентар.

Чергують тут цілий день, від рання до смеркання.

Пост другого розряду встановлюється в місцях масового купання людей— на пляжах, водних станціях і т. ін. Пост перебуває на рятувальній шлюпці. Обслуговуючий персонал складається з одного-двох чергових матросів, які мають спеціальну підготовку і володіють усіма необхідними прийомами подання допомоги потерпілому. На посту є різні металеві рятувальні прилади, а також медична сумка з необхідними медикаментами. Зв'язок поста з іншими постами та рятувальною станцією здійснюється зоровими та слуховими сигналами. Пост несе службу в радіусі 400 м і виставляється на денний час.

Пост третього розряду не обслуговується черговим матросом. Цей пост організується для того, щоб при нещасному випадку громадяни, які перебувають поблизу, користуючись засобами і обладнанням, що є на цьому посту, могли б самі надати допомогу потерпілому. Пости третього розряду поділяються на дві категорії.

Пост «А» являє собою сигнальну щоглу з таблицею, де зазначено, що, коли трапиться нещастя, кожний громадянин, який перебуватиме біля поста, повинен подати сигнал, і на цей сигнал одразу ж виїде рятувальний катер. Крім того, на таблиці є номери телефонів найближчої рятувальної станції, медичного пункту та міліції. Щоглу ставлять на такому місці, щоб її було добре видно з постів першого та другого розрядів, а також рятувальної станції. В місцях масового купання, на водних станціях і на пляжах є по кілька таких постів.

Пост «Б» — це щит, встановлений на двох стовпах або підвішений на видному місці — на водній станції, в басейні і т. ін. На щиті закріплюються рятувальний круг і рятувальний прилад Александрова, а також, таблиця з поясненням, як ними користуватися при нещасному випадку. Кожний громадя-

нин, який перебуває поблизу такого поста, може і повинен надати необхідну допомогу потерпілому.

Рятувальний флот, інвентар, обладнання, спорядження і техніка їх використання.

Рятувальний флот складається з моторних катерів, водолазних ботів і гребних рятувальних човнів. Усі ці судна мають розпізнавальний знак – «Рятувальний» - і несуть на собі необхідні рятувальні прилади, спорядження обладнання і медикаменти.

Рятувальний катер – невелике судно, вантажопідйомністю до 1000 кг, розвиває швидкість до 35-40 км на годину. Гвинт катера закритий ґратами. З боків катера на висоті 30-35 см від рівня води протягується мотузка, прикріплена до катера через кожні 40-60 см. Між кріпленнями вона вільно провисає.

Водолазний бот має необхідні прилади, спорядження та обладнання для спуску водолазів під воду і обслуговування їх під водою.

Гребні рятувальні судна своєю конструкцією відрізняються від звичайних прогулянкових і спортивних, їх роблять ширшими, вони мають плоске дно і можуть завдяки такій конструкції розвивати велику швидкість і в той же час зберігати стійкість. Така конструкція має ще й ті переваги, що матрос на такому гребному судні може втягти туди потерпілого просто через борт. Уздовж бортів такого судна теж прикріплені мотузки.

Підтримуючі рятувальні прилади.

Для надання допомоги потерпілим, що перебувають на поверхні води, застосовують різноманітні підтримуючі засоби. До них належать рятувальні круги, жилети, нагрудники, пояси.

Рятувальний круг зроблений з кількох шарів коркового дерева, складених разом і обтягнутих зверху брезентом. Щоб він був помітний, одну його половину фарбують у білий колір, а другу — в червоний. Із зовнішнього боку круга є мотузка, в чотирьох місцях прикріплена до круга брезентовими перемичками. Діаметр круга—80 см, вага— 7 кг. При нещасних випадках круг кидають у воду, щоб потерпілий тримався за нього і, використовуючи його

плавучість, міг дочекатися допомоги. Найзручнішим буде таке положення, коли потерпілий перебуватиме всередині круга. Зробити це можна так: потерпілий натискає на круг з одного боку; при цьому круг набирає вертикального положення. Просунувши всередину руки, голову і плечі, потерпілий знов опускає його на воду. Поклавши руки на круг, потерпілий вільно тримається на воді.

Рятувальні жилети і нагрудники шують з суцільної парусини або мішковини і набивають дрібним корком. Товщина коркового шару не повинна перевищувати 7—15 см. Формою жилети і нагрудники—це ліф; їх надівають перед входом у воду. Вони є незамінним рятувальним інвентарем при заняттях парусним і водномоторним спортом.

Нагрудники і жилети тримають людину на поверхні води в зручному положенні — головою догори, що особливо важливо для надання допомоги людям, які зовсім не вміють плавати.

Рятувальні пояси роблять, як і нагрудники та жилети, з брезенту й накривають корковою кришкою або кусочками корку формою як невеликі цеглини. Товщина пояса трохи більша, ніж товщина жилета або нагрудника, і становить 20—25 см. Крім поясів, виготовлених з коркового дерева, застосовують також спеціальні портативні пояси, виготовлені з гуми, що містять в собі певні хімічні речовини, які при падінні у воду виділяють велику кількість газу, що заповнює порожнини в поясі. Завдяки цьому пояс може держати потерпілого на поверхні води.

Користуватися поясом слід так: розгорнувши пояс на поверхні води, треба підвести його під себе — під груди і живіт. У такому положенні можна держатися на воді або навіть пливти в будь-якому напрямі.

Рятувальні прилади металеві.

Можуть скластися обставини, коли не можна зайти у воду (високий берег, міст та ін.), щоб надати допомогу потерпілому. У таких випадках потерпілому кидають який-небудь плавучий предмет або подають кінець жердини чи палиці, за який він зможе вхопитися. Крім цих випадкових предметів, є для цього спеціальні металеві прилади. Найпоширеніші з них такі:

Рятувальний прилад Александрова — це міцний шнур, 0,5—0,7 см завтовшки і до 30 м завдовжки, на одному кінці якого є петля з двома невеличкими корковими поплавцями та невеликим свинцевим тягарцем в оболонці корка, обгорнутого морською травою і обплетеного зверху мотуззяною сіткою. На другому кінці теж є петля, яка надягається на ліву руку рятувальника. Перед киданням шнур розбирають на окремі невеликі петлі, які надягають на ліву руку або кладуть на землю, а кілька петель з тягарцем залишають у правій руці. Після цього тягарець кілька разів розкручують навколо правого плеча і кидають уперед-угору.

Коли частина петель, що в правій руці, розмотається, починається розмотування петель у лівій руці або тих, що лежать на землі. Прилад Александрова закидають так, щоб тягарець упав у воду за потерпілим; потім шнур вибирають. Коли тягарець з петлею опиниться поряд з потерпілим, той хапається за петлю, і його підтягують до берега.

Рятувальні кулі Суслова — це виготовлені з плоских кусків корка дві кулі, обтягнуті зверху брезентом і пофарбовані одна в білий, друга в червоний колір. Між собою кулі з'єднані мотузкою 40—60 см завдовжки з петлею посередині, за яку береться рятувальник, коли кидає їх. Кожна куля діаметром 25—30 см. Кулі Суслова вільно втримують людину, яка лягає грудьми на мотузку; при цьому кулі опиняються у неї біля пахв. Щоб кинути кулі, спочатку треба, тримаючи їх за петлю, розкрутити, обертаючи над головою. Зробивши 3—4 оберти, кидають кулі в потрібному напрямі.

Рятувальні прилади для підняття потерпілого з дна Якщо допомогу надано із запізненням і потерпілий зник під водою, є ряд засобів, користуючись якими можна його підняти. Рятувальник може зануритись під воду у легкому водолазному костюмі, який дає змогу перебувати там хвилин 30—40. Дихання в такому костюмі забезпечується автоматичними апаратами з запасом стисненого повітря (аквалангами). Аквапанг—це легенево-автоматичний апарат з відкритою системою дихання, який дає можливість людині дихати під водою, використовуючи стиснене повітря з балонів. Аквапанг дуже простий в експлуатації. Його переваги перед іншими апаратами у тому, що з ним можна

занурюватись на глибину до 40 м. Для забезпечення кращої видимості під водою надягають півмаску з великим овальним склом, яка закриває очі і ніс. Щоб швидше просуватись під водою, на ноги надівають ласті.

Для спуску в холодну воду рятувальник використовує спеціальний костюм з прогумованої матерії і теплою білизною під ним.

Крім легких, є й важкі водолазні апарати, що складаються з металевого шолома з ілюмінаторами, гумового костюма з тягарем та важких водолазних черевиків зі свинцевими підошвами. Повітря під воду водолазові в такому апараті подають шлангами, що йдуть до нього від установки на водолазному боті. Але ці апарати досить складні і потребують значного часу для надягання і спуску під воду, їх тепер застосовують у рятувальній службі рідко.

Якщо водолазних костюмів і аквалангів нема, потерпілого можна підняти з дна і іншим способом. Для цього застосовують: чотирилапий якір з приплюснутими кінцями, який підвішують на мотузці; з човна або катера, що просувається повільно, якір закидають так, щоб можна було обстежити все дно там, де може бути потерпілий; багор—це довга жердина, на кінці якої насаджений металевий наконечник з гачком. Щоб не поранити потерпілого, кінець гачка роблять у формі краплі. Користуються багром, як і якорем, з човна.

Безпосередня допомога потопаячому.

У всіх випадках, коли нема ніякої можливості надати допо допомогу потерпілому рятувальними приладами, слід добратися до нього вплав і надати йому безпосередню допомогу.

Підпливання до потерпілого.

Рятувальник повинен діяти послідовно, швидко, спокійно і впевнено. Перед тим як стрибнути у воду, треба скинута з себе одяг і підбігти до того місця, звідки можна швидше підпливти до потерпілого. Пливти треба швидко, весь час маючи в полі зору потерпілого. Найкраще пливти кролем на грудях, але з піднятою головою.

Підпливати до потерпілого слід ззаду, щоб уникнути його захватів. Наблизившись до потерпілого, треба застосувати один з прийомів транспортування і доставити його на берег.

Якщо підпливти ззаду не вдалося, треба, не допливаючи до потерпілого 2—3 м, зануритися під воду, і взявши його за талію, повернути спиною до себе. Випливши на поверхню, одразу ж застосовують один з прийомів транспортування.

Пірнання за потопаячим.

Якщо потерпілий зник під водою раніше, ніж рятівник підплив до нього, слід зануритися під воду і спробувати відшукати потерпілого там, приблизно визначивши місце, де той може бути. Після цього, зробивши кілька вдихів і видихів, занурюються і обстежують певну ділянку дна.

Відшукавши тіло, рятівник, якщо є ще запас повітря, одразу ж піднімає потерпілого на поверхню. А якщо повітря не вистачило, слід піднятися вертикально вгору і, набравши повітря, знову опуститись на дно. Потерпілого слід взяти за голову так, щоб долоні закривали вуха, а пальці підтримували потилицю.

Відштовхнувшись від дна ногами, треба випливати з потерпілим на поверхню. Після цього тілу потерпілого надають горизонтального положення і доставляють на берег.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ

Потерпілий несвідомо хапається за все, що потрапляє йому під руку, часто намагається звільнитися від рук і дій рятівника і спертись на нього. Тому рятівник повинен знати прийоми, за допомогою яких він зможе звільнитися від захватів потопаячого. Спочатку треба спробувати звільнитися, занурившись під воду з головою. Цей рух униз викличе інстинктивне прагнення потопаячого вдержатися на поверхні води, і він відпустить рятівника. Проте ці дії не завжди допомагають. Може статися, що потерпілий втратить свідомість і не підпустить рятівника. Тоді застосовують кілька інших способів звільнення від захватів.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ СПЕРЕДУ

1. Якщо потопаячий ухопився за передпліччя обох рук рятівника, то треба зробити різке розгинання і ривок руками в бік великих пальців рук потопаячого і вирвати свої руки.

2. При захваті передпліччя однієї руки рятівника двома руками потопача необхідно зробити різкий ривок рукою в бік великих пальців потопача. Коли ж спроба не дала потрібних наслідків, використовують вільну руку як важіль.

3. При захваті обома руками за тулуб треба обома руками впертися в підборіддя потопача і відвести його голову назад. Це допоможе відірвати від себе потерпілого.

4. При захваті одночасно за руки і тулуб, треба розвести лікті в сторони і вгору та зануритися під воду.

5. При захваті обома руками за шию слід взятися за великі пальці рук потопача і відвести їх у сторони, а самому зануритися під воду.

6. Від захвату за ногу треба звільнитися різким ривком з одночасним поворотом ноги вбік.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ЗЗАДУ

1. При захваті ззаду за кисті обох рук рятівник групується і занурюється головою вниз у воду, одночасно підтягуючи ноги і ставлячи їх на живіт потопача, а потім м'яко, але енергійно відштовхується від нього.

2. При захваті тулуба і рук треба розвести вбік і вгору лікті і зануритись під воду.

3. При захваті тільки за тулуб взятися за великі пальці рук потопача і розвести їх у сторони, одночасно занурюючись під воду.

4. При захваті за шию звільняються таким самим прийомом.

Після звільнення від будь-якого захвату слід знову підпливти до потопача, повернути спиною до себе і застосувати який-небудь прийом транспортування на берег.

ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО

Існує кілька способів транспортування потерпілого. Вибір залежить від способу плавання, яким краще володіє рятівник, і від поведінки потерпілого.

Транспортування на спині.

Потерпілий лежить на воді обличчям угору. Рятівник руками підтримує його голову за шию та нижню щелепу і пливе на спині попереду потопуючого, працюючи ногами брасом під спиною потерпілого.

Транспортування на боці.

Потерпілий перебуває в положенні на спині, а рятівник — на боці. Рятівник просуває свою верхню руку між тулубом і ближньою рукою потерпілого біля пахв і береться пальцями лівої руки за його підборіддя, підтримуючи голову над водою. Рятівник лежить на боці, працюючи ногами і правою рукою.

Якщо потерпілий поводить себе неспокійно і заважає своїми рухами рятівникові, тоді застосовують так званий «морський вузол». Рятівник просуває свою ліву руку між тулубом та лівою рукою потерпілого зверху біля пахв і захоплює під спиною його праву руку за передпліччя. Дальші рухи такі самі, як було описано вище.

Допомога на березі.

Насамперед слід скинути з потерпілого одяг і очистити йому рот і ніс від піску та мулу пальцями, обмотаними бинтом або носовою хусточкою. Якщо щелепи потерпілого міцно стулені, то, щоб відкрити йому рот, роблять енергійний масаж жувальних м'язів, а потім розводять щелепи. Після цього треба видалити воду з легень і шлунка. Рятівник стає на ліве коліно, випроставши стегно правої ноги горизонтально, і кладе потерпілого на своє праве стегно, грудьми вниз, так, щоб він упирався в стегно основою грудної клітки. Надавши такого положення потерпілому, треба кілька разів натиснути на спину. Язик потерпілого слід витягти назовні й прив'язати хусткою до підборіддя. Після цього слід приступити до штучного дихання.

СПОСОБИ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ

На спині (рис. 12). Потерпілого кладуть на спину й підкладають трохи нижче лопаток валик із згорнутого одягу, простирадла тощо. Рятівник стає на коліна збоку від потерпілого і бере

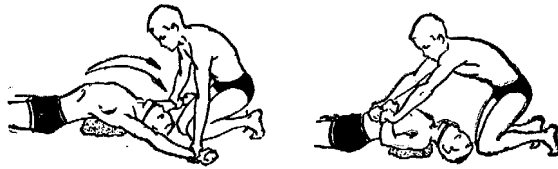


Рис. 12.

його за кисті рук, відводячи їх угору і трохи в сторони до зіткнення з землею. Грудна клітка потерпілого розширюється, що створює сприятливі умови для вільного доступу повітря в легені. Почекавши 2—3 сек, рятівник проносить руки потерпілого у зворотному напрямі, згинаючи їх у ліктьових суглобах, і кладе долоні на груди, натискаючи на них зверху,— це відповідає видиху.

Після цього руки знову відводять за голову та в сторони і т. д.

Темп штучного дихання — 16—20 рухів на хвилину. На боці (рис. 13). Цей спосіб нагадує попередній. Потерпілого кладуть на бік, а нижню руку — під голову. Рятівник стає на коліна за спиною потерпілого і бере обома руками за плече й передпліччя його верхньої руки. Згинаючи її в ліктьовому суглобі, піднімає догори і відводить за голову. Почекавши 2—3 сек, рятівник піднімає руку потерпілого й, зігнувши її в ліктьовому суглобі, кладе долонею на грудну клітку трохи збоку й натискає 1—2 сек, що відповідає моментові видиху. Потім рятівник повторює рухи.

«З рота в рот» (або «з рота в ніс»). Рятівник робить глибокий вдих, притискає свій рот до рота потерпілого або бере в свій рот його ніс і видихає

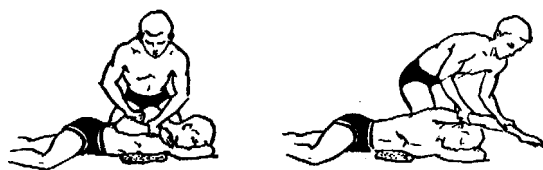


Рис. 13.

повітря в легені потерпілого. Після цього відводить свій рот і робить вдих, натискаючи в цей час на грудну клітку потерпілого, щоб видалити з неї повітря. Потім знову вдуває повітря в його легені і т. д.

Ці способи штучного дихання застосовують тільки тоді, коли нема спеціальних апаратів. На рятувальних станціях є апарати ЕСД-1 для електричної стимуляції дихання, кисневі подушки і різні медикаменти (кофеїн,

адреналін та ін.), проте користуватися ними повинні тільки ті, хто має спеціальну підготовку.

При виконанні штучного дихання будь-яким способом потерпілому треба зробити зігрівальний масаж ніг.

Штучне дихання роблять доти, поки потерпілий не почне дихати сам.

Коли потерпілий опритомніє, слід дати йому чашку гарячого чаю або трохи вина й накрити його чим-небудь теплим, щоб він міг зігрітись, а потім відправити його в лікарню або на обстеження до лікаря.

Допомога людині, що провалилася під лід.

Взимку, при переправах по льоду через замерзлі водойми, людина може провалитися під лід або потрапити в ополонку. Опинившись у воді, потерпілому ні в якому разі не можна намагатися самому одразу ж вилазити на кригу. Насамперед слід покликати когось на допомогу. А коли поблизу нікого немає, тоді можна спробувати самому вибратися з води. Якщо потерпілий потрапив у воду, де є течія, ні в якому разі не можна вилазити на кригу з того боку, де течія заноситиме ноги під лід. Вибираючись на лід, треба якнайширше розпластатися на ньому грудьми та животом, розставити руки і ноги в сторони. А якщо краї ополонки неміцні і ламаються під вагою тіла, треба негайно припинити всякі спроби самому вибратися з води й чекати сторонньої допомоги, поклавши руки на край ополонки.

Допомагаючи потерпілому, рятувальники повинні дотримуватися заходів безпеки. Якщо під руками є рятувальні прилади, то найкраще використати їх. А коли таких приладів немає, потерпілому можна кинути кінець мотузки, подати жердину або багор, не підходячи при цьому близько до краю ополонки. Якщо немає багра або мотузки достатньої довжини, можна обережно наблизитись до ополонки. Щоб самому не провалитися, треба покласти на лід кілька дощок або лижі, листи фанери тощо.

Якщо під руками нічого немає, рятувальник може сам, але дуже обережно, підповзти до краю ополонки, обв'язавшись перед тим мотузкою, кінець якої віддати товаришеві, що залишається на березі, або прив'язати до дерева чи стовпа. Підповзати до самого краю ополонки не рекомендується. Найкраще

зупинитися на деякій відстані від краю, подати потерпілому кінець якого-небудь предмета, пояс, край одягу, шарф тощо і спробувати витягти його з води, підтягуючи предмет, за який тримається потерпілий. Витягаючи його з води, рятувальник повинен сам поступово відповзати назад, бо інакше під вагою потерпілого й рятувальника лід може проломитись. Якщо потерпілий, не дочекавшись допомоги, зник під водою, треба спробувати витягти його звідти за допомогою багра або чотирилапого якоря. Витягши потерпілого з води, рятувальник вживає описаних вище заходів.

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ В ОДЯЗІ

При подоланні невеликого водного простору плавець може пливти у верхньому одязі, але перед тим слід скинути чоботи або черевики і прив'язати їх на спині ремінцем до тулуба. Ремінець слід затягнути міцно, але так, щоб це не заважало пливти. Далі треба розстебнути всі гудзики на рукавах і комірці сорочки та піджака й вивернути назовні всі кишені. Ні в якому разі не можна заправляти сорочку в штани. Якщо плавець пливе в армійських штанах, треба розв'язати тасьму внизу і вивернути назовні кишені.

У такому положенні плавець може пливти на значну відстань, застосовуючи способи плавання: кроль на грудях і спині, брас на грудях та спині, на боці.

Проте не всі способи плавання можна однаково застосовувати, плаваючи в одязі. Найзручніший — брас на грудях і спині, а також на боці. Що ж до кроля, то ним у цих умовах може пливти тільки той, хто досконало цим способом володіє, і то, коли треба подолати коротку дистанцію.

Техніка плавання всіма способами в одязі нічим істотно не відрізняється від техніки плавання в спортивному костюмі. Проте, крім уже перелічених способів, при плаванні в одязі можна застосувати кроль на грудях без винесення рук над водою. В основному структура руху при цьому способі буде така сама, як і при спортивному способі плавання. Підготовчі рухи руками роблять під водою, весь час долонями донизу, і просувають їх уперед проти однойменного плеча. Гребок виконують так само, тільки наприкінці рука не

піднімається над поверхнею води, а згинається в ліктьовому та плечовому суглобах і вздовж тулуба посилається вперед.

Звільнення у воді від верхнього одягу.

Насамперед скидають взуття, для чого роблять глибокий вдих і занурюються з головою під воду, потім беруться руками за п'ятку і носок чобота і стягують його з ноги; те саме роблять з другим чоботом. Щоб скинути черевики, спочатку, занурившись під воду, розшнуровують їх, а потім скидають.

Піджак слід спочатку скинути з однієї руки, а вже потім з другої, перед тим розстебнувши гудзики. Скидаючи сорочку, спочатку перевіряють, чи розстебнуті всі гудзики на комірці та рукавах. Потім роблять глибокий вдих і, зануривши голову у воду, беруться руками за нижній край сорочки ззаду і навиворіт скидають її. Так само скидають тільник або майку. В останню чергу скидають штани, теж вивертаючи їх навиворіт, перед тим розстебнувши всі гудзики і розв'язавши внизу тасьму (в армійських штанів).

ТЕХНІКА ПЕРЕПРАВИ ВПЛАВ З ПІДРУЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Переправляючись уплав, треба зважати не тільки на ширину водойми (річки, затоки, озера), а й на швидкість течії, бо під час переправи через досить широку бистроводну річку плавця віднесе течією вниз, і він добереться до протилежного берега нижче від місця переправи метрів на 100—150, а може й більше. Тому, переправляючись через бистроводну річку, треба враховувати швидкість течії і входити у воду не проти того місця, де треба вийти на протилежний берег, а вище за течією.

Підручними засобами можуть бути дошки, колоди, порожні бідони, автокамери, в'язки хмизу, різні речові мішки тощо. Вони дають змогу пливати, виконуючи плавальні рухи ногами і тримаючись за ці предмети руками. А коли ці предмети мають велику вантажність, тоді можна просто лягти на них зверху і, підгрибаючи руками, просуватися в потрібному напрямі. Можна також зв'язати дошки, жердини або порожні бідони мотузкою так, щоб відстань між

ними була не менша як 40—60 см. На мотузку можна лягти грудьми. Тоді ці предмети підтримуватимуть плавця, і він зможе пливти, виконуючи плавальні рухи ногами й руками.

Переправа по канату. Спочатку один кінець каната переправляють на другий берег водойми. Для цього користуються човном. Якщо човна немає, до кінця каната прив'язують мотузку, вільним кінцем якої обв'язують талію доброго плавця, який перепливає на другий берег. Переправивши канат, його прив'язують до дерева, пенька або забитого в землю кілка. Щоб канат не занурювався у воду, його натягують і прив'язують на другому березі водойми так, щоб він був над поверхнею води не вище як на 5 — 20 см. А якщо водойма широка і канат провисає у воду, слід через кожні 5 — 10 м прив'язувати до нього невеликі шматки дерева, які підтримуватимуть його на поверхні води. Прив'язувати куски дерева треба так, щоб вони розташувались уздовж каната.

Переправлятися по канату треба так: рукою, ближчою до каната, беруться підхватом, а другою — надхватом. Той, хто переправляється, лежить на грудях, злегка повернувшись на бік. Щоб тіло не занурювалось у воду, слід робити легкі плавальні рухи ногами згори-вниз і знизу-вгору.

Переправляючись по канату, слід додержувати відстані між учасниками переправи; відстань залежить від міцності каната та швидкості течії і дорівнює в середньому не менш як 5—7 м.

Переправа по жердинах.

Якщо немає каната, троса або досить довгої мотузки, то їх можна замінити жердинами або тонкими колодами, їх з'єднують між собою, накладаючи одна на одну, зв'язують мотузкою, укладають впоперек річки і обидва кінці закріплюють на протилежних берегах.

Переправа вбрід.

Якщо глибина річки не перевищує 1 м, можна переправитись вбрід. У незнайомому місці слід іти обережно, намагаючись дно ногами або ціпком. Якщо на дні є гостре каміння, корчі або інші гострі й колючі предмети, взуття скидати не слід.

Переправляючись вбрід через бистроводну річку, використовують канат,

протягнутий з одного берега на другий.

Література

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе—М.:Просвящение,1994.—192 с.
2. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. — Одесса.: Друк, 1996. — 84 с.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. Москва.: ФиС,1972.— 492 с.
4. Платонов В.Н. Плавание. — Киев.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.
5. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ.: Плай,2006. — 288 с.