

#### **4. Ряткування потопуючих. Штучне дихання**

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 подати допомогу людині, яка потрапила в біду.

#### **Організація рятувальної служби**

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

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

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 водно-спортивних споруд, розміщених у межах зони, яку обслуговує стаціонарна станція.

Пост організується на невеликих плавучих суднах з службовими та жилими 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 громадян, які перебувають поблизу, користуючись засобами і обладнанням, що є на цьому посту, могли б самі подати 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.

Пост “Б” – це щит, встановлений на двох стовпах або підвішаний на видному місці – на водній станції, в басейні і та ін. На щиті закріплюються рятувальний круг і рятувальний прилад Александра, а також таблиця з поясненням, як ними користуватися при нещасному випадку. Кожний громадянин, який перебуває поблизу такого поста, може і повинен подати необхідну допомогу потерпілому.

### **Безпосередня допомога потоплючому**

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

**Підпливання до потерпілого.** Рятівник повинен діяти послідовно, швидко, спокійно і впевнено. Перед тим як стрибнути у воду, треба скинути з себе одяг і підбігти до того місця, звідки можна швидше підплисти до потерпілого. Плисти треба швидко, увесь час маючи в полі зору потерпілого. Найкраще плисти 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 підплисти ззаду не вдалося, треба, не допливаючи до потерпілого 2-3м, зануритися під воду, і взявши його за талію, повернути спиною до себе. Випливши на поверхню, одразу ж застосовують один з прийомів транспортування.

**Поринання за потоплючим.** 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 обслідують 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 виплисти 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 потоплючого. Спочатку треба спробувати звільнитися, занурившись під воду з головою. Цей рух униз викличе інстинктивне прагнення потоплючого вдержатися на поверхні води, і він відпустить рятівника. Проте ці дії не завжди допомагають. Може статися, що

потерпілий втратить свідомість і не відпустить рятівника. Тоді застосовують кілька інших способів звільнення від захватів.

### **Звільнення від захватів спереду.**

1. Якщо потопуючий ухопився за передпліччя обох рук рятівника, то треба зробити різке розгинання і ривок руками в бік великих пальців рук потопуючого і вирвати свої руки.
2. При захваті передпліччя однієї руки рятівника двома руками потопуючого необхідно зробити різкий ривок рукою в бік великих пальців потопуючого. 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 потопуючого 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 потопуючого 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 потопуючому, 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 потопуючого 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 підплисти до потопуючого, 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 рятувальник, і від поведінки потерпілого.

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

**Транспортування на боці.** Потерпілий перебуває в положенні на спині, а рятувальник – на боці. Рятувальник просуває свою верхню руку між тулубом і ближньою рукою потерпілого біля пахов і береться пальцями лівої руки за його підборіддя, підтримуючи голову над водою. Рятувальник лежить на боці, працюючи ногами і правою рукою.

Якщо потерпілий поводить себе неспокійно і заважає своїми рухами рятувальникові, тоді застосовують так званий “морський вузол”. Рятувальник просуває свою ліву руку між тулубом та лівою рукою потерпілого зверху біля пахів і захоплює під спиною його праву руку за передпліччя. Дальші руки 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. Рятувальник 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.** Потерпілого кладуть на спину й підкладають трохи нижче лопаток валик із згорнутого одягу, простирадла тощо. Рятувальник стає на коліна збоку від потерпілого і бере 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, рятувальник проносить руку потерпілого у зворотному напрямі, згинаючи її у ліктьових суглобах, і кладе долоні на груди, натискаючи на низ 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.** Цей спосіб нагадує попередній. Потерпілого кладуть на бік, а нижню руку – під голову. Рятувальник 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, рятувальник 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 рятувальник повторює рухи.

**“З рота в рот”(або “з рота в ніс” ).** Рятувальник робить глибокий вдих, притискає свій рот до рота потерпілого або бере в свій рот його ніс і видихає 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 і 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 зогрівальний 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.