

Утвърдил:

/Лиляна Стоянова/ Директор
на ПГСС – Нова Загора/



ИНСТРУКЦИЯ ЗА ВОДНОСПАСИТЕЛЕН МИНИМУМ

Настоящата инструкция има за основна задача намаляването на водния травматизъм. През летния сезон много често се организират мероприятия за отдых през почивните дни край местни язовири, реки и други водоеми. В тази връзка предлагаме информация за основните опасности при къпане и плуване на необезопасени водни площи и начините за предпазване и самопомощ.

ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ВОДНИ ИНЦИДЕНТИ СА:

- Непознаването на опасностите при къпане и плуване;
- Неумението да се излезе от опасни ситуации, възникнали във водата;
- Незнанието да се помогне на човек, който се дави.
- При влизане в басейн разберете кой край е по-дълбок;
- Трябва да се знае каква е дълбочината в краищата на басейна;
- Трябва да се знае каква е денивелацията на басейна;
- Гмуркането и докосването на капациите на отводнителните решетки (шахти, канали) на дъното на басейна е изключително опасно, защото пръстите или целия крайник могат да бъдат засмукани или да се заклещат;
- Ако не умеете да плувате добре, не използвайте преливника и коридорните въжета за да стигнете до по-дълбоката част на басейна.

БАСЕЙН

При наличието на коридори

- Задължително трябва да се спазва посоката на плуване в коридора
- Не трябва да се спира за разговор по средата на коридора;
- Не трябва да се сядат или лягат върху коридорните въжета;
- Задължително да се спазва дистанцията;
- Да се съобразява скоростта на плуване с тази на останалите плувци - по-бързите тръгват първи;
- Да се избягва струпването на хора при стената, което пречи на обръщането;
- Да се избира коридор спрямо плувните умения - най-слабите плувци са в крайните коридори, а най-добрите във средните коридори.

ОПАСНОСТИ

Слаби плувци

Слаб плувец може лесно да се окаже в дълбоката част на басейна и да изпадне в паника.

Деца

Малките деца не умеят да преценяват своите възможности и съответните рискове, затова са особено рискова група и трябва винаги да са под наблюдение. Никога не оставяйте по-големи деца да контролират по-малките. Въпреки, че спасителите носят отговорност за плувците в басейна, родителите трябва да наблюдават децата си и да не ги оставят без надзор.

Плуване на неподходящи места

Това са трамплините и изходите на пързалките. Тези места са изключително опасни както за децата така и за възрастните, тъй като нараняванията могат да бъдат сериозни.

Плуване и къпане след обилно хранене

В тази ситуация, стомахът на плувеца е раздут и коремните органи се снабдяват обилно с кръв за сметка на главата и крайниците. По-слабото кръвоснабдяване на главния мозък, интензивното движение, охлаждането и хидростатичното налягане върху стомаха могат да предизвикат прилошаване, повръщане и аспириране на храна в дихателните пътища, и дори загуба на съзнание. Плуването с дъвки, бонбони и каквито и да е други храни и предмети в устната кухина е абсолютно забранено, тъй като води до задушаване и смърт.

Влизайте във водата най-малко час и половина до два часа след обилно хранене.

Използването на алкохол и наркотични средства

Изключително опасна ситуация, която винаги води до трагични инциденти, тъй като хората губят реална представа за опасностите и надценяват собствените си възможности и сили. Съдоразширителното действие на алкохола допринася за бързото преохлаждане на организма.

При употреба на алкохол трябва да се изчака 6 до 8 часа преди да се влезе в басейна.

Мускулни крампи (схващания)

Получава се след рязко усилие или преумора, особено ако са съчетани с преохлаждане. Мускулът е свит, твърд и болезнен. Най-често засегнатите мускули са тези на стъпалата, подбедриците, бедрата, по-рядко на ръцете, корема и врата. Силната болка и обездвижването на крайника предизвикват паника и водят до даване. За да се предотвратят мускулните крампи е необходимо добро разгръване на всички мускулни групи, да не се допуска преумора и преохлаждане. Смяна на плувния стил е добър начин за предотвратяване на схващания. Ако се получи крампа, плувецът трябва да запази самообладание. При поема на въздух тялото има положителна плаваемост и се задържа над водата без плувни движения. С помощта на едната или двете ръце крайникът се сгъва или разгъва няколко пъти с цел разтягане на мускула докато се отпусне, след това се масажира. За да се стигне до ръба на басейна може да се използва различен плувен стил или някое от упражненията при тренировки (плуване само с ръце, с една ръка и т. н.).

Опасни и буйни игри

Бутането и хвърлянето на хора във водата, както и боричкането с потапяне и сходни игри понякога могат да имат трагичен завършек.

Потапянето на партньора под водата е изключително опасно, особено когато той не е подготвен за това, тъй като навлизането на вода устата на човек е последвано от инстинктивно затваряне на дихателните пътища и понякога дишането не може да се възстанови независимо, че опасността е преминала.

Борбата и блъскането във водата могат да доведат до подхлъзване, падане и сериозни наранявания.

Студена вода

Рязката промяна на температурата на тялото може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. Понякога се стига до загуба на съзнанието и дори до настъпване на внезапна смърт. Подобни са случаите при излизане от гореща сауна последвано от потапяне в басейн независимо, че водата в басейна не е много студена. За да се избегнат посочените опасности, влизането във водата трябва да става постепенно макар, че при редовно влизане със скок във водата тялото привиква към него и опасността изчезва. Оптималната температура на водата за плуване е 25° - 27°.

Плуване и скокове в непознати води

Основна опасност представляват подводните скали и различни остри предмети при открити водни площи, както и непознаване на дълбочината на басейна. При тези случаи опасността е особено голяма, тъй като настъпилите травми в следствие на скока могат да се окажат смъртоносни. При съмнения за дълбочината или за наличието на подводни обекти, подобни скокове са забранени. Изпълнителите на акробатични скокове във водата могат да се наранят в стените или дъното на басейна, както и да се сблъскат с друг плувец и така да застрашат живота и на двамата. Всички скокове във басейн крият огромни рискове затова трябва да се изпълняват с изключително внимание.

Винаги проверявайте дъното преди да направите скок! Винаги се съобразявайте се с другите плувци в басейна! Скоковете във басейни трябва да се извършват задължително под наблюдението на спасител или треньор и само на обозначените за тази цел места, с повишено внимание.

Дълго плуване под вода

В желанието си да останат по дълго време под вода, някои неопитни плувци правят няколко дълбоки вдишвания и издишвания. Противно на общотоприетото мнение, тази хипервентилация не увеличава нивото на кислород в кръвта, но намалява значително нивото на въглероден двуокис, който е в основата на порива за дишане. При липса на този естествен порив, нивото на кислород в кръвта се изчерпва и може да доведе до загуба на съзнание. Подобни упражнения включващи дълго плуване под вода трябва да се правят единствено под прякото наблюдение на треньор или спасител.

Дънни ями и прагове

Срещат се в открити водни площи. Опасността тук произтича от елемента на **изненада последван от силна уплаха и изпадане в паника** дори когато ямата не е твърде дълбока. Ако плувецът успее да се овладее, опасността намалява значително и той може дори и сам да излезе от подобна ситуация.

Съобразявайте се със сигнализацията за наличието на дънни ями чрез табели и плаващи знаци. Плувайте по двойки и взаимно се наблюдавайте.

Умора и изтощение

Появява се в резултат от надценяване на собствените плувни умения. При дълго плуване в открити води, винаги плувайте по двойки, като всеки следи своя партньор.

Водни пързалки и машини за изкуствени вълни

Изходите на водните пързалки са особено опасни, тъй като спускащият се може сериозно да нарани човек, който се намира в зоната за влизане във водата. След спускане е необходимо да се излезе от тази зона възможно най бързо. Рискът при машините за изкуствени вълни е премерен, но той все пак съществува. Не бива да се плува близо до дюзите. Вълните могат да дезориентират слабите плувци. Малките деца могат да бъдат прекатурени. Скачането във вълните е абсолютно забранено. Трябва да се има в предвид, че вълните намаляват видимостта.

Надуваеми предмети

Инцидентите с надуваеми предмети настъпват от това, че вълнение, вятър, преминаваща лодка или действие на друг плувец предизвикват обръщане, придружено с паника и понякога топлинен шок.

Плавателни съдове

Претоварване на плавателните съдове е забранено. Плуване в близост до плавателни съдове, е изключително опасно. При закотвени плавателни съдове, водното течение (особено при плавателните реки) може да увлече тялото на плувеца под дъното на съда. Ако кораба или лодката са в движение, възниква притегляне на тялото на плувеца от обтичащата струя към борда на съда и към въртящия се винт.

Тинесто дъно, водорасли

Характерни са за язовирите. При попадане на тинесто дъно трябва да се плува и да се избягва стъпването. При водорасли се излиза с леки плувни движения по гръб.

Придънно течение

Образува се при обтичане по дъното на изхвърлената от вълнението вода на брега. Завлича къпещите се в зоната на бреговия прибой. Преодолява се като посетителят се къпе до брега; избягва се къпането при червен флаг и се следи местоположението.

Успоредно, косо или перпендикулярно течение

Образува се при вълнение в заливи или подходяща конфигурация на брега. Отдалечава къпещите се от брега. Преодолява се като се плува по течението с косо излизане от него и отклоняване към брега когато то отслабне. Никога не се плува срещу течението!

Брегови прибой

Образува се при опирание в дъното на долната част на елипсата, по която се движат водните частици на вълната. Може да събори, търкаля и влачи попадналия човек. **От плувец** се преодолява с подводно движение (от брега) и по гребена на вълната (към брега).

Водовъртеж

Образува се при кръгообразно и фуниеобразно движение на водата, причинени от вятър, течения или при изпускане на водата (в язовирите). Завлича къпещите се в дълбочина. Преодолява се като се следва естествения път на водата - към дъното - до върха на фунията и след това встрани и към повърхността.