



## ПЛУВАНЕ

### Биляна Рангелова

Плуването е спорт с многостранно влияние върху човешкия организъм. Човекът, още в зората на своята история, е желал да плува, което е свързано преди всичко с неговото оцеляване и социална дейност.

В древността философите са сравнявали **неумеещия да плува с този, който не умее да чете и пише.**

Чрез упражнения във вода се активират компенсаторните механизми, което стимулира развитието и формира движението напред.

Плуването е спорт, който удовлетворява целите за осъществяване на корекционно-превантивния ефект върху упражняващия се.

### **Исторически аспекти от развитието на плуването**

Още от древни времена съществува култ към водата и нейните оздравителни и закаляващи свойства. Плуването е било използвано през всички епохи в развитието на човечеството, като:

- приложна необходимост;
- възпитателна необходимост;
- оздравителна необходимост;
- хигиенна необходимост.

В зависимост от географските условия, религиозните убеждения, културното и икономическо развитие, плуването се развива различно у различните народи.

Историческите данни дават основание да се твърди, че плуването е било естествена необходимост на всички народи, живеещи покрай водни площи. Това умение, освен средство за оцеляване, е имало и непозната за старото време висока стойност за постигане и затвърждаване на добро здраве, физическо и духовно развитие.

В исторически аспект развитието на спорта плуване започва с построяване на първия плувен басейн в Германия през 1593 г. По-късно е основана и първата школа по плуване в Париж през 1785 г.

През 1798 г. излиза книгата на известния физкултурен педагог Густ-Мустц „Малко ръководство по плуване”, която е все още актуална за специалистите.

Плуването **не е** било включено в древните Олимпийски игри.

Състезания са се провеждали по време на Истмийските игри посветени

на бога на морето Посейдон. Включва се в олимпийската програма през **1896** г. Учредява се Международна федерация по плувни спортове (ФИНА) през



1908 г. Вследствие голямото значение и разпространение на плуването, то става втората дисциплина по представителност, след леката атлетика, в съвременните олимпийските програми с **31 на брой дисциплини**.

### **Развитие на плуването в България**

В България началото на този спорт се поставя през **1871** година в град Шумен, където на р. Камчия се провежда за първи път обучение по плуване от унгарския емигрант Колман Ронже. След освобождаването от турско робство през 1897 година в град Русе се учредява Български военноморски флот, където войниците организирано се обучават в плуване.

Развитието на плуването у нас бележи голям подем след построяване на първия покрит плувен басейн в сградата на Софийската централна минерална баня през 1900 година.

Първото ръководство по плуване издава Петър Балев през 1904 г. наречено "Плуването". През 1920 година се учредява Български народен морски сговор (БНМС), в чиято спортна програма са включени масови преплувания на водни площи. Ангел Друмев публикувана книга на европейско ниво „Плуване“ през 1924 г.

Българския народен морски сговор (БНМС) съвместно с Министерството на просветата създават първият **правилник** за спортни състезания по плуване и започват повеждане на курсове за учители по плуване (1927-1929).

През 1931 г. се поставя началото на спортносъстезателната дейност по правилата на ФИНА (международната организация по плуване).

По-късно същата година е построен първият плувен комплекс „Диана“, в който има басейн с олимпийски размери и където се провежда първото Балканско първенство с участието на България и Гърция.

За първи път жени българки взимат участие в този спорт през 1934 г., като се сформират групи за обучение в басейна на градската минерална баня.

Първото републиканско първенство датира от 1947 г.

За първи път български плувци бележат участие на Олимпийски игри през **1968 г. в Мексико**.

Първия медал от Европейско първенство 1976 г в гр. Осло-Норвегия печели Красимир Туманов, който се класира втори на 200 м съчетано плуване.

Соня Дангалакова печели първата точка за България от Олимпийските игри в Москва през 1980 г., като се класира на шесто място в дисциплината 200 м съчетано плуване.

80-те години на изминалия век са елитни за историята на плуването у нас.



- Европейското първенство Рим 1983 г., Таня Богомилова поставя началото на своята звездна серия със сребърен медал на 200 м бруст и бронзов на 100 м бруст.
  - Европейското първенство София-1985 г – успехите са огромни за нашата скромна плувна история:
    - Таня Богомилова – злато на 200 м бруст и бронз на 100 м бруст;
    - Соня Дангалакова – сребро на 200 м съчетано и бронз на 400 м съчетано плуване;
    - Ваня Аргирова - сребро на 200 м свободен стил;
    - С. Дангалакова, Т. Богомилова, В. Аргирова и Р. Пиронкова – трети на 4 x100 м смесена щафета.
  - Световното първенство – Мадрид 1985 г:
    - Таня Богомилова – сребро на 200 м и бронз на 100 м бруст;
- Олимпийски игри - Сеул 1988 г. България е във възторг. За първи път медал и то от две българки на почитната стълбичка на Олимпийските игри.
- Злато подплатено с олимпийски рекорд за Таня Богомилова и сребро за Антоанета Френкева в дисциплината 100 м бруст , и бронз отново за Френкева на 200 м бруст.

### **Плуването днес**

Най-голям успех бележи **Антъни Иванов** на световното в Будапеща 2017 г. - 8-мо място на 200 м бъртерфлай.

Забележителни са българските успехи и в **Маратонското плуване**, чието начало у нас е поставено през 1914 година с преплуването на разтоянието нос Галата – Варна, маратон който е възобновен и се провежда вече ежегодно в наши дни.

Световната пътека в тази спортна дисциплина прокарва Димитър Петров носител на световната купа през 1997 г, а след него вече убедително и категорично **Петър Стойчев** (треньор Красимир Туманов) утъпква пътя за следващите поколения плувни маратонци със забележителната си кариера:

- Световен шампион 25 км в открити води през 2011 в Шанхай;
- 11 пъти носител на световната купа (2001-2011);
- шесто място на Олимпийските игри в Лондон 2012 г..

### **Развитие на плуването в софийски университет „Свети Климент Охридски“**

През 1937 г., в Софийски университет „Свети Климент Охридски“ се създава Студентско Академично Спортно Дружество (САСД).

Спортната дейност се разширява преди всичко с организирането на състезания по лека атлетика, ски, баскетбол, волейбол, плуване и др.



Учредява се секцията по плуване. В ръководството на дружеството са преобладавали предимно плувци, затова и този спорт се е радвал на особени грижи. Студентите са провеждали тренировките си два-три пъти седмично, в съответствие с най-модерните схващания за съвременната тренировка по това време. САСД е организирала провеждането на редица първенства между факултетите на Софийски университет. Най-активни за този период са били плувците от Юридически факултет, както и тези от Медицински факултет, Филологически факултет и Агрономически факултет.

През месец декември на 1937 г. са проведени и първите за България състезания по плуване на закрит басейн в Централна минерална баня (ЦБМ).

През 1939 г. на Световните Студентски Игри във Виена, взимат участие трима български плувци – Миролюб Кутинчев (кроулист), Асен Шумаков (брусист) и Асен Маринов (гърбист). И тримата са представители на Софийския университет.

Първата международна проява е през 1940 година, когато САСД е организатор на среща по плуване и водна топка между студентите от Софийския и Белградския университети.

Периода 1949 – 1951 г. се характеризира с назначаване на преподаватели по физкултура към Катедра по физическо възпитание на Софийски университет. По този начин се дава началото на организирана работа по различни видове спорт.

До 1950 година плуването в Университета се е развивало на самодейни начала. Първият редовен преподавател по плуване, назначен през 1951 г. към Катедрата по физическо възпитание в Университета, е Коста Гецов (Гец). Тренировките са се провеждали в басейна на Централна минерална баня (ЦМБ).

През 1953 г. на мястото на Гец е назначен друг преподавател – Петър Гугалов. Активен състезател и треньор едновременно Гугалов разширява дейността в този спорт, като наема повече часове в басейна на ЦМБ и организира почти всички преподаватели от Катедрата да водят обучение по плуване.

Първото Общостудентско първенство по плуване се провежда в рамките на Петите общостудентски игри през октомври 1953 г. в минералния басейн на с. Банкя.

В тези игри:

- състезателите ни по водна топка стават шампиони;
- отборът по плуване на Университета заема второ място и при мъжете и при жените;
- първенците са естествено студентите от тогавашния Висш институт по физкултура (ВИФ);



- много важен фактор за развитието на плувния студентски спорт оказва провеждането на Световните студентски игри в гр. София през 1961 г. и в тази връзка построяването на басейн „Академик – 4 ти км”, който се ползва от студентите на СУ и до ден днешен.

Това променя ситуацията дотогава и открива огромна възможност за много по-добра подготовка на студентските отбори.

През 2013 г. се възобновяват междуфакултетните първенства в станалия традиционен пролетен турнир „Купата на Ректора“, където неизменен победител в плуването е Юридически факултет.

Анализирайки резултатите на историческите източници от самото зараждане на синия спорт във ВУ до днес представителите на плуването от Софийския университет са неизменно в челната тройка, като не са малко случаите, в които са ставали и шампиони, изпреварвайки спортистите от Националната спортна академия (НСА).

### **Влиянието на плуването върху развитието на организма**

Плуването твърде много се различава от останалите спортове, най-вече с необичайната среда, в която се провежда.

Безспорно е значението на плуването като социален спорт и ефективно средство за разширяване на адаптационните възможности на организма. „Чрез упражнения във вода се активират компенсаторните механизми, което стимулира развитието и формира движението напред. Заниманията във водна среда допринасят значително за подобряването на качеството на живот на хората.

Редовните плувни занимания са предпоставка за стройна фигура и хармонично развитие на тялото и всички мускулни групи, предпазват от изгърбване и затлъстяване – два често срещани проблеми при децата. Правилната телесна стойка е свързана с доброто функционално състояние както на опорно-двигателния апарат, така и на всички останали жизненоважни органи и системи и има подчертано естетично значение. Неспазването на правилна поза води не само да гръбначни изкривявания, но и до умора на организма, които водят до загуба на тонус, дееспособност, болки в гърба и др. Нужно е да се създаде навик за активна корекция на позата и профилактика на гръбначните изкривявания. Хоризонталното положение на тялото във водата спомага за разтоварване на гръбначния стълб и изтеглянето му. Ефектът се дължи преди всичко на характера и многообразието на движенията и спецификата на водната среда. Хидравличното налягане, подемната сила и съпротивлението на водата, което оказва на движението на тялото, въздействат благоприятно върху всички функции и системи на организма, неговата дееспособност и не на последно



място на емоционалното състояние.

### **Особености на плуването и водната среда и влиянието му върху развитието на организма**

Плуването е спорт, полезен и желан преди всичко заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, еднакво необходимо за всички хора при всички възрасти.

Факторите, които оказват влияние при процеса на обучение по плуване са:

#### *А). Физични закономерности*

- ***Относително тегло***

„Всяко тяло потопено във вода губи от теглото си толкова, колкото е теглото на изместената от него течност.” ( закон на архимед.) С други думи придвижването във водна среда, няма нищо общо с придвижването по суша. Човешкото тяло потопено във вода се намира в т. нар. хипогравитация и може да се поддържа на повърхността на водата със съвсем леки движения.

- ***Топлопоглъщане и топлопроводимост***

Топлопоглъщането на водата е 25 пъти по голямо от това на въздуха.

Водата има 5 пъти по-голяма топлинна проводимост и топлинен капацитет от въздуха. Това означава, че тялото губи топлина във водата 2,5 пъти по-бързо отколкото във въздуха. Оттук произлиза и фактът, че при плуване се изразходва сравнително по-голямо количество енергия необходима за осигуряване на извършваната работа. Необходима е допълнителна енергия, за да се достигне оптималната работна температура от около 37°C. В температурата на околната среда непрекъснато настъпват резки колебания. Независимо от това температурата на човешкото тяло се изменя незначително, като нейните денонощни колебания не превишават 2°C. Запазването на постоянна температура се осъществява на базата на механизми на терморегулация. Сред механизмите на терморегулация, централно място заема термостатичният механизъм на мозъка. В организма се различават една централна част „ядро“, температурата на което търпи малки колебания и една периферна част - „обвивка“, чиято температура се изменя силно при колебания на околната температура. Обвивката съвпада с кожата. Температурата на повърхността на кожата се колебае от 30,5° С до 33,6° С. Терморегулационната система на мозъка отчита промените в температурата непосредствено от протичащата кръв през хипоталамуса или рефлекторно - от терморелепторите в кожата, около потните жлези и кръвоносните съдове. Около 80 % от телесната температура се отделя през



кожата, а останалите 20% - чрез дихателните и храносмилателните повърхности. Топлообменът между двете области се осъществява чрез кръвообращението. Топлинната хомеостаза е резултат от равновесието между образуваната топлина (термогенеза) и нейната загуба (термолиза). Един от най-важните механизми на топлоотдаване са кръвообращението и изпотяването. Запазването на постоянна температура (хомеотермия) може да се изрази със следното уравнение:  $M = P + E + C + K$ , където  $M$  е произведената при метаболизма топлина. За около 24 h тя е около 10 467 kJ. Произведената при метаболизма топлина се отделя от организма чрез директно топлоотдаване -  $P$ , чрез изпарение -  $E$ , чрез кондукция (провеждане) -  $K$ , конвекция (пренасяне) -  $C$ , т.е чрез отдаване на топлината на кожата на допиращия се по-хладен въздух или предмет. В основата на регулирането на топлообмена стои способността на кръвоносните съдове да се свиват и разширяват.

- ***Ориентиране във водата***

При хоризонталното положение, което заема тялото във водата, вестибуларният апарат е облекчен. Хоризонталното положение на тялото при плуване дава и възможността на плувеца да развива по-голяма абсолютна скорост от тази при бягането.

- ***Рецепторите***

Тактилните и температурните усещания, разположени в кожата на тялото, са силно натоварени с информацията на водата, поради нейната висока плътност. На нивото на морската повърхност тя е 760 пъти по-висока от тази на въздуха.

- ***Проприорецепторите***

Те осигуряват информация на централната нервна система за съпротивлението на водата при загребване, за опората, за преместването на тялото, а хеморецепторите, разположени в съдовете, реагират при промените в кръвта, които настъпват при умора и създават чувство за тежест.

Техниката на плуването има решаващо значение за скоростта. Тя е функция, както на физичните закономерности, така и на целесъобразно индивидуалната структура в координацията на движенията.

Най-характерната особеност на плуването е, че ангажира всички главни мускулни групи на човешкото тяло, но не еднакво. При плуване в стиловете кроул, гръб и бъртерфлай 70% от работата се извършва от раменния пояс и горните крайници, докато при плуване в стила бруст същото съотношение е в полза на долните крайници и тазовата област.

Двигателната система реализира своите функции с помощта на импулси с различна сила и продължителност, идващи от мозъка. Това става посредством изключително богата мрежа от нервни нишки, свързани с



рецептори, заложен в мускулите, ставите и сухожилията под формата на специални нервни напластявания. Обратната информация за изпълнението на програмата идваща от мозъка осигурява централен контрол за правилността на изпълнението. Работата на мускулите се управлява и контролира от мозъка. Колкото по-сложно е движението и обемно участието на мускулите, толкова повече импулси, различни по сила и времетраене се движат между мозъка и двигателните единици. Както мозъчната дейност способства за усъвършенстване на двигателната дейност, така обратната информация, натоваарвайки мозъка, влияе за подобряване в качествено и количествено отношение на работата.

*Б) биологични характеристики*

• *Дишане*

По време на плуването, хоризонталното положение, с изключение на стила гръб, задължава главата на плувеца да е във водата. Това налага дишането да се извършва при спазването на определени правила. Приети са следните фази на дишане:

I-ва фаза – вдишване;

II-ра фаза – задържане;

III-та фаза – издишване.

Вдишването и издишването са два процеса, които променят своята продължителност в зависимост от скоростта на плуване като съотношението им се променя при увеличаване на скоростта с повишаване на времето за издишване, за сметка на това за вдишване. От гледна точка на сигурността, издишването се осъществява през устата и носа, докато вдишването се извършва през устата.

• *Кръвообращение*

Поради хоризонталното положение, което заема тялото във водата при плуване, няма статично напрежение в мускулите, необходими за поддържане на тялото, когато то е изправено. Крайниците извършват циклична мускулна работа, която спомага за намаляване на кръвонапълването на органите по периферията, вследствие външното налягане на водата, също така увеличава кръвонапълването на вътрешните органи в гръдния кош, облекчава се работата на сърцето от изключването на гравитационното действие, характерно за вертикалното положение на тялото. Изследванията на Карпман В.Л., показват увеличаване на размерите на сърцето при активни занимания с плуване, средно с 25% от това на неспортуващи.

Едно от най важните характеристики на плуването и водните процедури и влиянието им върху човешкия организъм и особено върху детския, е **закаляването**. Студената вода е полезна за засилване на имунитета, тъй като стимулира тялото да произвежда повече бели кръвни





телца. Водните процедури имат най-силен закаляващ ефект. Това се дължи на общата и местна реакция на организма, поради голямата топлостемкост и топлопроводимост на водата. Водата с по-ниски градуси е добър регулатор на телесната температура, а освен това този тип каляващи бани стимулират метаболизма. Хладната вода активира мозъка, подобрява дишането и функцията на белите дробове, укрепване на защитните сили на организма. Когато температурата и е под 30°C има силно възбудително действие. Когато се прилага правилно, тя раздвижва, оживява, ободрява, усилва обмяната на веществата. Всички тъкани получават максимум кислород и хранителни вещества, а това означава, че всички органи започват да работят по-усилено, адаптация на организма към стресовите фактори на външната среда се подобрява и така се намалява заболяемостта. Особено ценно е закаляването с по-ниски температури от телесната, защото така тялото се приспособява по-бързо към студовото дразнене. Чрез закалителните процедури се усъвършенстват механизмите на топлообразуването и топлоотделянето на организма, като в процеса на закаляване се въвличат и вегетативните органи и системи – сърдечно-съдовата, дихателната, храносмилателната. Тяхната работа постепенно се оптимизира и се разширяват компенсаторните и функционалните им възможности. Нервнорефлекторния механизъм на действие на закаляването предизвиква положителни промени във всички органи и системи, като съдейства за укрепване на цялостното здраве и повишаването на работоспособността.

#### *Физиология на физическите качества в плуването*

Плуването е спорт, който развива както всички основни физически качества, така и характерните за този вид спорт.

#### *Фактори, даващи предимство на плуването пред останалите циклични спортове:*

- работи се в условия на хипогравитация;
- хоризонталното положение на тялото улесняващо сърдечната дейност;
- центърът на подезната сила на водата и тялото при децата и младите хора съвпада или е близко, което осигурява стабилност, икономичност и ефективност по време на плуване;
- тялото се развива хармонично, поради участието на всички големи мускулни групи;
- има голям закаляващ здравословен ефект.

Плувния спорт създава у младите хора потенциални възможности за висока работоспособност, добро здраве и хармонично развитие на тялото.

Той е прекрасно профилактично средство при различни гръбначни изкривявания и деформации. И не на последно място това е едно умение,



което може непосредствено да спаси живот.

### **Правилознание при плувните стилове, старта и обръщането** ***Свободен стил***

Дисциплините в свободен стил дават право на участниците да плуват по какъвто начин пожелаят. При обръщането, както и финала, някоя част от тялото, независимо коя, трябва да докосне стената. По време на плуването някоя част от тялото трябва да се показва над водата. Изключение правят първите 15 метра след старта и обръщането, но на тази граница е задължително главата да пробие водната повърхност.

#### ***Гръб***

При старта в този стил на плуване, плувецът е с гръб към басейна и няма право да поставя стъпалата си над водната повърхност. Освен при обръщането, позицията на тялото трябва да е по гръб със завъртане около надлъжната ос не повече от 90°. Правилото за 15 метра след старта и обръщането важи и при плуване на гръб (виж свободен стил). Докосването на стената при финала също трябва да е по гръб.

#### ***Бруст***

Положението на тялото при плуването в този стил е единствено по гърди. Движенията както на ръцете, така и на краката задължително са едновременни и в една хоризонтална равнина. Ръцете се движат на или под повърхността на водата. Изключение прави последното загребване преди обръщането или финала, когато е разрешено лактите да пробият водната повърхност. Ръцете не могат да отиват зад линията на раменете, освен при първото загребване след старта и обръщането, когато те могат да стигнат назад до краката. На всеки цикъл главата задължително се показва на повърхността на водата и плувецът извършва вдишване. Краката извършват тласъците с обърнати стъпъла навън и могат да се показват над водата само, ако не се извършва делфиново движение. Такова е позволено само един път след старта и обръщането. При финала стената се докосва с двете ръце едновременно на, под или над равнището на водната повърхност.

#### ***Бътерфлай***

Както при плуването на бруст, положението на тялото при този стил е единствено по гърди. Движенията на ръцете са синхронни и едновременни. Краката също се движат едновременно, като на два удара се извършва едно загребване, освен след старта и всяко обръщане, когато се позволяват повече удари с краката, но не повече от 15 метра от стената (виж свободен стил). При финала стената се докосва задължително с двете ръце едновременно на, под или над водната повърхност.

#### ***Съчетано плуване***



Задължителния ред при тези дисциплини в индивидуалното плуване е показан на фиг. 1.



Фиг. 1. Съчетано плуване

При щафетното плуване (т.нар. смесена щафета) задължителната последователност на постове е показана на фиг.2.



Фиг. 2. Смесена щафета

Всички правила, които важат при стиловете, старта и обръщането се спазват в съответната отсечка.

**Старта** при дисциплините свободен стил, бруст, бътерфлай, съчетано плуване и щафета – свободен стил, се извършват със скок от стартово блокче по следния начин:

- при първо продължителното изсвирване на главния съдия, плувецът остава по бански костюм, готов за предстоящия старт;
- при второ продължителното изсвирване на главния съдия, плувецът заема положение стъпил с двата крака върху стартовото блокче;
- следващата команда е "Take your marks", у нас се задава и на български език "По местата". Състезателите заемат позиция удобна за скок, като поне единия му крак трябва да е поставен на предния край на стартовото блокче;
- когато всички състезатели са заели позицията си за скок и са неподвижни, стартерът дава сигнала за старт.

Старт при плуване в стила гръб и смесена щафета се прави от водата.

- при първо продължителното изсвирване на главния съдия, плувецът влиза във водата близо до стената;
- при повторно дълго изсвирване състезателят трябва, без забавяне, да се хване с двете ръце за ръкохватката на стартовото блокче и да



постави стъпалата си на отблъскващата стена, в една хоризонтална равнина, без да се подават пръстите му над водата;

- когато всички плувци за заемат гореспоменатата позиция, следва командата “Take your marks“ (“По местата“)
- след като се увери, че всички участници в серията са заемали местата си и са неподвижни, стартерът дава сигнал за старт.

Всички плувци стартирали преди сигнала на стратера се дисквалифицират.

#### ***Състезателни дисциплини ( в метри):***

- Кроул: 50, 100, 200, 400, 800, 1500;
- Гръб: 50, 100, 200;
- Бруст: 50, 100, 200;
- Бътерфлай: 50, 100, 200;
- Съчетано плуване: 100 ( само на 25 м басейн), 200, 400;
- Щафети:
  - ✓ 4 x 50 свободен стил;
  - ✓ 4 x 50 смесена;
  - ✓ 4 x 100 свободен стил;
  - ✓ 4 x 100 смесена;

#### ***Обръщане***

При обръщане със салто при плуване гръб, плувецът се обръща по гърди преди стената, след което извършва загребване с една или две ръце, но няма право да плува с краката. След завъртането на салтото, плувецът задължително докосва стената с някоя част на тялото си и се отблъсква от нея в позиция на гръб.

При плуване в стилите бруст и бътерфлай стената трябва да се докосва с двете ръце едновременно над, под или на равнището на водната.

#### ***Опасности при плуване и къпане***

По данни на Българския червен кръст водните инциденти в България не са рядкост, а твърде често жертвите са млади хора предприели къпане в различни водоеми. Познаването на опасностите от плуване и къпане е възможност за превенция на водния травматизъм.

#### ***Най-често срещаните причини за удавяне са:***

- непознаване на опасностите при плуване и къпане;
- неумение за адекватно излизане от опасни положения възникнали по време на плуване;
- дълъг престой във водата, водещ до охлаждане и схващане в



различни мускулни групи (мускулен крамп);

- плуване до изтощение или голяма умора, неправилно разпределение на силите;
- загуба на ориентация, прилошаване, виене на свят (лабиринтна треска);
- плуване непосредствено след хранене или консумация на алкохол и др. упойващи вещества;
- попадане в течение или водовъртеж;
- нараняване при влизане във водата със скок ;
- плуване в близост до зона за моторни съдове, сърфове и лодки, както и край стоящи на котва плавателни съдове;
- използване на надуваеми предмети при вятър или наличие на водни течения;
- силно вълнение и прибой;
- незнание за даване на помощ на давец се.

#### **Превенция за намаляване на възможност от злополука:**

- спазване на правилата (флаговите ориентири);
- влизане само в обозначените за това места;
- **След хранене** стомахът е разширен. Храносмилателните органи се снабдяват по-обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивните движения, охлаждането на тялото и налягането на водата върху стомаха може да предизвикат прилошаване, повръщане и дори загуба на съзнание, а попадането на стомашно съдържимо в дихателните пътища, води до задушаване и удавяне. След обилно хранене трябва да се изчака около един, два часа. Много водни инциденти се дължат на употребата на алкохол и различни наркотични вещества. И в двата случая хората губят реална представа за опасностите и надценяват собствените си сили и възможности. Плуването след употреба на алкохол или наркотични вещества много често води до трагични последици. Затова не се препоръчва влизането във водата по-рано от 8 часа след поемането на алкохол или други упойващи вещества;
- **не се влиза във водата с дъвка в устата;**
- **при попадане във водовъртеж** плувецът трябва да поеме максимално дълбоко въздух, да се спусне към дъното и да се отблъсне от него встрани и нагоре;
- **при попадане в течение** се плува косо на него и след това към брега или се ляга по гръб с извита глава в страни, обратно на посоката към брега, пестейки сили без влагане на излишни усилия, което би довело до изтощаване на организма;



- **постепенно влизане във водата;**
- **при поява на мускулен крамп** трябва да се запази самообладание. При поемане на въздух човешкото тяло има положителна плаваемост, която позволява задържане на водната повърхност без плувни движения. С една или две ръце крайникът се стъва и разгъва с цел неколкосткратно разтягане на мускула до неговото отпускане. След това мускулът се размачква. Убождането с остри предмети не помага, а допълнително дразни мускула и още повече задълбочава гърча;
- **при ползване на плавателни съдове** да се облича спасителна жилетка;
- **да се избягват опасни игри.** Блъскането и хвърлянето на хора във водата, боричкането с потапяне на другия и други подобни "весели игри" понякога имат съвсем невесел край. Дори безобидната "гоненица"; около плувните басейни, често води до подхлъзване и контузии. Сериозна опасност крие плуването под вода, което е и една от най-честите причини за удавения в басейн;
- **запазване на самообладание** при възникнал инцидент и незабавно търсене на помощ.

### **Първа помощ при даване и удавяне:**

Едно от основните неща които трябва да направи даващия първа помощ на давец се, е да прецени реално обстановката и да избере най-целесъобразният вариант за помощ. Във всяка спешна ситуация сигурността на даващия помощ трябва да е на първо място. Главен фактор е самосъхранението. Ако влезете във водата необмислено и изпаднете и вие в беда, положението ще се влоши. При оказване на помощ трябва да си осигурите стабилна и сигурна опора. Ако давецият се може сам да се държи на повърхността, го насърчавайте с думи, като му давате увереност и го подкрепяте.

### **Варианти за спасяване на давец се:**

- **От брега**
  - подаване на ръка, крак;
  - подаване на пръчка или друг предмет;
  - хвърляне на въже, спасителна топка, спасителен буй;
  - спасителна верига ( прави се от няколко души хванати за ръце).
- **От лодка**
  - подаване на гребло;
  - хвърляне на въже, спасителна топка, спасителен буй.
- **Спасяване с плуване**
  - прилага се от правоспособни спасители;



–винаги се подхожда от към гърба на давящият се за да се избегне опасното му захващане;

–за предпочитане е да се подаде плаваем предмет, за който давящият се да се хване и да се избегне опасният контакт с него.

### **Долекарска помощ**

При спасяване решителни са първите минути, докато давящият се е още на повърхността. След като пострадалия е изваден от водата, се извършват редица специфични действия - първа помощ и реанимация, целейки поддържане на живота, до пристигането на лекарски екип. Тази помощ следва да се прилага само от подготвени за това лица:

- първото и задължително нещо, което трябва да се направи е викането на екип на бърза помощ (тел 112);
- оценка на състоянието на пострадалия ( ако няма пулс и дишане се предприемат мерки за първа долекарска помощ (ПДП) чрез кардио-пулмонарна ресуситация (КПР));

### **Първа долекарска помощ (ПДП):**

- поставяне на пострадалия на земята по очи с обърната настрани глава и повдигане в областа на таза за около 20 сек. Главата на пострадалия е по посока на наклона на брега, към по-ниската му част. Целта е да се изпразни съдържанието на вода попаднала в стомаха;

- осигуряване на свободни дихателни пътища, чрез почистване на устната кухина. Пострадалият се поставя да легне странично в стабилно положение. Обикновено почистването се извършва с пръст. Възстановяването и поддържането на проходимостта на горните дихателни пътища се осигурява с поддържането на главата в максимално извито положение назад. За целта се прави купчинка под рамената, челото се притиска назад , а брадичката се повдига напред и нагоре, така че главата да е увиснала;

- осигуряване на дишане ( 5 първоначални обдишвания):
- ако липсва самостоятелно се прилага техника за изкуствено дишане („уста към нос“ или „уста в уста“);
- осигуряване на кръвообръщението:
- ако липсва самостоятелно се прилага техника за изкуствено кръвообръщение (извънгръдни сърдечни притискания)

Горе посочените действия се извършват по следната схема:

–30 извънгръдни сърдечни притискания последвани от 2 обдишвания.

–КПР продължава докато пострадалия не започне да диша самостоятелно или до идването на медицински екип.