Вода шуток не любит. И с этой фразы я начал эту книгу. Технику безопасности на воде должны знать и соблюдать все пловцы.

Подводный пловец должен уметь хорошо плавать. И это условие распространяется как на большие, так и на малые глубины, где по пояс. Пловец должен постоянно контролировать свое местопребывание в воде: удаление от берега, глубину, приближение к камням, подводной растительности, затопленным предметам, сваям, причалам, плавающим средствам, людям. В шторм, если это море, опускаться под воду запрещается. Запрещается нырять на предельную глубину пловцам, не имеющим для этого опыта.

«Спасение утопающего — дело рук самого утопающего» — об этой классической фразе надо помнить еще на суше. Мы говорили о том, что прежде чем подводный охотник опустится под воду, он должен провести проверку своего оборудования* соблюдать правила, обязательные для каждого на воде. Например подводный пловец должен воздержаться от употребления алкоголя. Пьяному хотя и море по колено, но он может утонуть и в луже. Так вот, пьяному запрещено опускаться под воду (разрешается только после 48.часов после опьянения).

Подводный охотник, желающий стать профессионалом, должен «завязать» с курением. И дело даже не только в том, что Министерство здравоохранения уже охрипло предупреждать о вреде курения, а в том, что кашель, который возникает у курильщика, может вырвать изо рта загубник дыхательной трубки, и вдох для получения новой порции воздуха под водой может стать последним: человек моментально утонет. Я не делаю никаких поблажек и предупреждений — ах, вы можете заранее подняться на поверхность и т. д. Каждый обязан понимать — вариантов отступления не существует.

Подводный охотник и питаться должен «по-подводному». Нельзя принимать обильную пищу перед погружением в воду. Есть только за два часа до охоты, из рациона исключить пищу и питье, вызывающие газообразование в желудке (бобовые растения, газированную воду и т. д.).

Опускаться под воду запрещается, если у подводного пловца плохое самочувствие, слабость, повышенная температура, кашель, насморк. Следует воздержаться от погружения и при повышенном или пониженном артериальном давлении, стойком учащении пульса свыше 90 ударов в минуту, нарушениях ритма сердца. Подводный пловец должен сам определять, готов он к погружению или нет.

Перед каждым ныряниеи рекомендуется гипервентиляция легких. С этой целью подводный охотник должен сделать пять — семь глубоких вдохов и выдохов.

Между двумя ныряниями делается трех—пятиминутный перерыв.

Перед ныряниями подводный охотник должен проверить маску, не пропускает ли она воду, трубку, гидрокостюм — на предмет отсутствия разрывов.

Ремни ласт надо подогнать по размеру ноги, чтобы они не соскальзывали и не сидели очень плотно. Вес грузового пояса должен соответствовать комплекции пловца, придавать пловцу незначительную отрицательную плавучесть, быстро и легко отстегиваться.

Подводное ружье заряжается в воде. При зарядке ружье следует держать направленным в сторону от головы. Пневматические ружья и ружья с резиновым боем заряжают таким образом, чтобы рукоятка упиралась в ногу, живот или колено подводного охотника. При зарядке ружье не должно соскользнуть. Ружье (заряженное или незаряженное) категорически запрещается направлять на людей. Если глубокоподводный охотник, сделав вдох, собирает распутавшийся линь, он лежит на воде лицом вниз. Если охотник выполняет эту процедуру, стоя в воде и для равновесия двигая ластами, линь, подгоняемый водой, может запутать пловцу ноги. На мелководье линь надо собирать, стоя ногами на дне. В любом варианте линь должен иметь натяжение и ни в коем случае не создавать лишних кругов и провисаний около подводного охотника.

Подводный охотник обязан знать, какие представители фауны водной стихии для него опасны. К ним относятся: все водяные змеи, медузы, рыбы, имеющие острые плавники или зубы, морские звезды, ежи и некоторые виды моллюсков. Надо предостеречь себя и от острых краев камней и различных раковин. О них можно порезать руку, ногу или разрезать калоши ласт.

Любой умеющий плавать человек, а в особенности тот, кто серьезно занимается плаванием, подводной охотой и другими увлечениями, связанными с водой, должен знать методы и средства по оказанию первой помощи утопающему. Прежде всего — это правильная транспортировка утопающего. Утопающий хватается руками «за соломинку», в данном случае — за спасателя и может увлечь его-с собой под воду. Такую опасность надо заранее предусмотреть и строго пресекать. Если с утопающим уже невозможно договориться, его доставляют любыми способами на берег. Если пострадавший не находится в обморочном состоянии, его следует успокоить (я имею в виду психологический разговор о том, что все страшное уже позади). Пострадавшего надо обтереть, переодеть в сухую одежду, укутать во все теплое и уложить на носилки, если они имеются. Ему надо дать выпить чаю, кофе, немного спирта (20—30 г) и 15—20 капель настойки валерианы с ландышем. Если тонувший находится в обмороке, а пульс и дыхание сохранены, его укладывают на носилки с опущенной головой, расстегивают пояс, воротничок, застежки, подвязки — все, что затрудняет нормальное кровообращение. Виски растирают нашатырным спиртом или уксусом. Ватку с нашатырным спиртом подносят к носу на одну-две секунды. Для рефлекторного возбуждения нервной системы и улучшения дыхания можно применять искусственное дыхание по системе Лаборда: ритмично извлекая и отпуская язык в полость рта. В то же время щекочут ноздри и корень языка ваткой, намотанной на пинцет, тонкой палочкой или стебельком травы, а также внезапно сбрызгивают лицо и грудную клетку пострадавшего холодной водой. Первая помощь человеку, извлеченному из воды, у которого имеются все признаки утопления — отсутствуют дыхание и кровообращение — следующая: удаляют воду из легких, для чего пострадавшего кладут грудью на

колено головой вниз и надавливают между лопаток. Голова потерпевшего должна находиться ниже грудной клетки, что способствует естественному дренажу легких. Очищают дыхательные пути от травы, ила, песка, слизи и т. д. Тонувшему при сильном побледнении надо делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца. Для этого пострадавшего немедленно укладывают на спину, максимально запрокинув голову, но так, чтобы язык не закрывал вход в трахею. Одного только этого бывает достаточно, чтобы пострадавший начал дышать. Если дыхание не появляется, спасатель одной рукой удерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, другой поддерживает его рот полуоткрытым. Сделав вдох и охватив своим ртом (через платок) его рот, спасатель делает выдох, вдувая воздух в легкие пострадавшего. Как вдох, так и выдох не следует делать максимальным, так как это может вызвать гипервентиляцию легких у спасателя. Во время вдувания воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего, чтобы быть уверенным в эффективности искусственного дыхания. Отверстия носа тонувшего при вдувании закрывают пальцами рук или щекой спасателя. Частота вдувания при спасании взрослого человека достаточна 12 раз в минуту, детей — 20 раз в минуту, причем для последних объем вдуваемого воздуха уменьшается наполовину. Искусственное дыхание необходимо чередовать с непрямым массажем сердца, особенно тем пострадавшим, у которых не прощупывается пульс и расширены зрачки. На нижнюю треть грудины пострадавшего накладывают бугры рук спасателя, причем кисть максимально разогнута в лучезапястном суставе. Спасатель надавливает на грудину быстрым толчком так, чтобы вдавить ее не менее чем на 3—4 см, после каждого надавливания руки быстро отнимают от грудной клетки, и она свободно расправляется. За это время полости сердца наполняются кровью. Ритм непрямого массажа сердца — 50—60 надавливаний в минуту. Искусственное дыхание в сочетании с непрямым массажом сердца лучше выполнять вдвоем. Вдувание воздуха производят через каждые четыре сдавливания грудины в паузах между надавливанием. Производя непрямой массаж сердца, надо помнить о том, чтобы не повредить ребра и печень пострадавшего, особенно у посиневших утонувших, печень которых наполнена кровью и выступает из-под реберной дуги.

Когда мы учились делать искусственное дыхание условно утонувшему, предложение выполнить искусственное дыхание «изо рта в рот» у многих вызывало усмешку. А зря! Надо знать: когда — смеяться, а когда смех — преступление.

Опускаться под воду лучше вдвоем и присматривать друг за другом. В моем печальном опыте есть потеря слуха на глубине около 10 м, сведение двух ног на глубине 3 м. Тогда я опустился на дно, а потом, оттолкнувшись от него ногами, на счастье, оказался в месте, где уже мог стоять. Некоторые специалисты рекомендуют брать с собой булавку в воду. И если свело ногу, колоть булавкой мышцу, чтобы болевой шок нейтрализовал судорогу. Если пловец попадает в водоворот, то он начинает тонуть от страха еще до того, как его «засосет» на глубину. Есть ли спасение? Да! Надо набрать в легкие как можно больше воздуха и нырнуть в водоворот, если нет возможности выбраться из водоворота вплавь. Пловца водоворот дотащит до дна и откинет в сторону. После этого

можно всплывать. Я искренне не желаю вам неприятных происшествий, но все, о чем я так подробно пишу, вы должны знать и помнить: вдруг когда-нибудь пригодится. Но пусть эти советы будут у вас только в запасе! Это я говорю очень серьезно и очень искренне.