

**Воронин Кирилл Владимирович**  
**Студент 3 курса 01ПО(2)22ФОДО группы**  
**очной формы обучения кафедры естественнонаучного**  
**образования и физической культуры**  
**ИПИ им.П.П.Ершова( филиал ТЮМГУ)**  
**г.Ишим, Россия**

## **Плавание в открытой воде: подготовка и безопасность**

### *Аннотация*

В данной статье рассматриваются ключевые аспекты подготовки и обеспечения безопасности при плавании в открытой воде. Описаны основные риски, связанные с плаванием в естественных водоемах, а также представлены практические рекомендации по выбору места, экипировке, соблюдению правил безопасности и действиям в чрезвычайных ситуациях, позволяющие минимизировать риски и сделать плавание более комфортным и безопасным.

### *Ключевые слова:*

Спорт, плавание, здоровье, безопасность, открытая вода.

**Voronin Kirill Vladimirovich**  
**3th year student 01PO(2)22FODO group**  
**Full-time education of the department**  
**science education and physical culture**  
**IPI named after P.P. Ershov (branch of Tyumen State University)**  
**Ishim, Russia**

## **Open water swimming: preparation and safety**

### *Annotation*

This article discusses the key aspects of training and safety when swimming in open water. The main risks associated with swimming in natural bodies of water are described, as well as practical recommendations on choosing a place, equipment, compliance with safety rules and emergency measures to minimize risks and make swimming more comfortable and safe.

Keywords: Sports, swimming, health, safety, open water.

Плавание в открытой воде – это уникальный опыт, который дарит незабываемые ощущения свободы и единения с природой. Будь то спокойное озеро, живописная река или бескрайнее море, открытая вода манит своей привлекательностью и одновременно таит в себе немало опасностей. Поэтому, прежде чем окунуться в этот волшебный мир, необходимо тщательно подготовиться и соблюдать все меры предосторожности. В этой статье мы расскажем о ключевых аспектах подготовки и безопасности плавания в открытой воде.

#### **Цель исследования:**

Определить и систематизировать основные факторы, влияющие на безопасность плавания в открытой воде, а также разработать рекомендации по подготовке к таким заплывам, минимизирующие риски и обеспечивающие безопасность пловцов.

#### **Гипотеза исследования:**

Эффективная подготовка, включающая оценку индивидуальных навыков, правильный выбор места, изучение погодных условий, использование необходимой экипировки, а также соблюдение правил безопасности при плавании в открытой воде, существенно снижают риски травм, переохлаждения и других несчастных случаев, обеспечивая более безопасное и комфортное плавание.

#### **Задачи исследования:**

1. **Изучить и проанализировать** научную и методическую литературу, а также нормативные документы, касающиеся плавания в открытой воде и обеспечения безопасности пловцов.
2. **Определить и классифицировать основные риски и опасности**, связанные с плаванием в открытой воде, включая факторы окружающей среды, физиологические и психологические аспекты.
3. **Выявить ключевые элементы подготовки** к плаванию в открытой воде, такие как оценка физической формы, выбор места, изучение погодных условий, и подбор экипировки.
4. **Разработать рекомендации** по правилам безопасного поведения при плавании в открытой воде, включая правила навигации, действия в чрезвычайных ситуациях, и методы оказания первой помощи.

#### **4. Объект исследования: плавание.**

#### **5. Предмет исследования:**

1. Факторы, влияющие на безопасность плавания в открытой воде, включающие:
2. Индивидуальные навыки и физическая подготовка пловца.
3. Выбор места для плавания (глубина, течение, температура воды, наличие препятствий).
4. Погодные условия (температура воздуха, сила ветра, осадки).
5. Экипировка (гидрокостюм, очки, шапочка, спасательный буй).
6. Правила безопасного поведения (плавание в группе, соблюдение правил навигации, действия в чрезвычайных ситуациях).
7. Риски, связанные с плаванием в открытой воде (переохлаждение, утопление, травмы, столкновения с другими объектами).

**6. Методы исследования:** теоретические (абстрагирование, индукция, синтез.).

### **1. Подготовка к плаванию в открытой воде:**

Подготовка – это фундамент безопасного и приятного плавания. Она включает в себя несколько важных шагов:

#### **1. Оценка своих навыков и физической формы:**

Убедитесь, что вы уверенно плаваете в бассейне и можете преодолевать значительные расстояния без переутомления.

Оцените свою физическую форму и выносливость, а также способность адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

Если вы новичок в плавании или имеете какие-либо ограничения по здоровью, рекомендуется проконсультироваться с врачом и начать с тренировок в бассейне.

#### **2. Выбор подходящего места:**

Изучите выбранное место для плавания: глубину, течение, температуру воды, наличие водорослей, камней и других препятствий.

Выбирайте места, где есть возможность быстро выйти на берег в случае необходимости.

Отдавайте предпочтение местам с контролируемой акваторией и минимальным движением водного транспорта.

#### **3. Изучение погодных условий:**

Перед выходом на воду проверьте прогноз погоды: температуру воздуха, силу ветра, вероятность дождя или грозы.

Не выходите на воду в плохую погоду, при сильном ветре или в шторм.

Помните, что погодные условия могут меняться быстро, поэтому будьте готовы к неожиданностям.

#### **4. Подготовка экипировки:**

**Гидрокостюм (при необходимости):** Гидрокостюм обеспечивает теплоизоляцию, защиту от солнечных ожогов и помогает держаться на воде. Выбирайте гидрокостюм, подходящий по размеру и условиям плавания.

**Очки:** Очки обеспечивают хорошую видимость под водой и защищают глаза от раздражения. Выбирайте очки с хорошей посадкой и защитой от ультрафиолета.

**Шапочка:** Шапочка помогает защитить волосы и сохранить тепло. Яркая шапочка также делает вас более заметными на воде.

**Спасательный буй:** Буй – это важное средство безопасности, которое помогает обозначить вас на воде и может служить опорой в случае усталости.

**Свисток:** Свисток поможет вам привлечь внимание в случае необходимости.

**Часы с GPS (опционально):** Часы с GPS помогут отслеживать расстояние, темп и местоположение во время плавания.

### **2. Правила безопасности при плавании в открытой воде:**

Соблюдение правил безопасности – это залог вашего здоровья и жизни. Вот основные правила, которые необходимо помнить:

1. **Никогда не плавайте в одиночку:** Всегда плавайте с партнером или в группе, особенно если вы не уверены в своих силах.
2. **Сообщите кому-нибудь о своих планах:** Прежде чем отправиться на плавание, сообщите своим близким о том, куда вы идете, когда планируете вернуться и какой маршрут вы выбрали.
3. **Соблюдайте правила навигации:** Если вы плаваете в месте с движением водного транспорта, соблюдайте правила навигации и держитесь подальше от судов.
4. **Избегайте переохлаждения:** Не оставайтесь в воде слишком долго, особенно в холодную погоду. Следите за признаками переохлаждения, такими как дрожь, слабость и потеря координации.
5. **Не переоценивайте свои силы:** Не пытайтесь преодолевать слишком большие расстояния или плавать в сложных условиях. Знайте свои пределы и плавайте в пределах своих возможностей.
6. **Следите за состоянием своего организма:** Если вы чувствуете усталость, головокружение или другие признаки недомогания, немедленно выходите на берег.
7. **Будьте внимательны к окружающей среде:** Остерегайтесь водорослей, камней, коряг и других препятствий. Не плавайте в загрязненной воде.
8. **Не употребляйте алкоголь перед плаванием:** Алкоголь ухудшает координацию движений и способность принимать решения, что может быть опасно на воде.

### 3. Плавание в разных условиях:

Условия плавания в открытой воде могут быть очень разнообразными, и к ним нужно быть готовым.

**Течения:** В реках и морях могут быть сильные течения, которые могут сбить вас с пути или унести далеко от берега. Планируйте свой маршрут с учетом течений и не плавайте против них.

**Волны:** Волны могут затруднить плавание и дезориентировать вас. Старайтесь плавать параллельно берегу и следите за движением волн.

**Видимость:** Видимость в открытой воде может быть ограничена, особенно при мутной воде или в условиях плохой погоды. Используйте очки для улучшения видимости и не плавайте в условиях, когда вы не можете видеть дно.

### 4. После плавания:

**Согрейтесь и отдохните:** После плавания переоденьтесь в сухую одежду, выпейте теплого чая и отдохните.

**Питайтесь правильно:** Восполните запасы энергии и воды после тренировки.

**Обратите внимание на свое самочувствие:** Если вы почувствовали недомогание после плавания, обратитесь за медицинской помощью.

## Заключение

Плавание в открытой воде – это захватывающий и полезный вид активности, который дарит незабываемые эмоции и укрепляет здоровье. Однако, он требует тщательной подготовки, соблюдения мер безопасности и разумного подхода. Помните, что ваша безопасность – это самое главное. Готовьтесь к плаванию с умом, наслаждайтесь красотой природы и получайте удовольствие от каждой минуты, проведенной в воде.



### Список литературы

1. Булгакова Н.Ж.Познакомьтесь – плавание. – М.: – Астрель, 2002. – 160 с. (Дата обращения 25. 12. 24)
2. Владимир Юрьевич Давыдов Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим [Электронный ресурс] URL: <https://gims16.ru/assets/files/1.Davidov.pdf> (Дата обращения 25. 12. 24)
3. Лопухин В.Л.Прикладное плавание / Лекция для слушателей факультета усовершенствования. – М: ГЦОЛИФК, 1978. – 30 с (Дата обращения 25. 12. 24)
4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с (Дата обращения 25. 12. 24)