

# Советы заядлого пляжника

Как научиться плавать без страха  
и избегать опасных ситуаций



Александр Золотарев

0+

# Александр Золотарев

## Советы заядлого пляжника

*<https://litres.ru/57337958>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Советы для людей которые боятся воды но очень, очень хотят легко и быстро научиться плавать. Здесь уже на первых двух страницах объясняется в чем коварство закона Архимеда и почему одни люди тонут, а у других это не получается. Кроме того "Советы" знакомят с многообразием ситуаций и основными принципами безопасности на воде.

# Содержание

Почему люди могут плавать. но тонут даже в спокойной воде.	6
Как научиться плавать самому.	9
Спокойная вода	12
Температура.	15
Что делать, если вы неожиданно оказались под водой.	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Александр Золотарев

## Советы заядлого пляжника

Не так давно я попробовал подсчитать свои пляжные дни. Приблизительно. Получилось больше двух тысяч дней проведенных на разных морях, реках и озерах. Естественно, что за это время пришлось наблюдать массу всяких ситуаций. Приходилось учить плавать людей самого разного возраста, некоторых выручать из беды, а иногда самому делать глупости. Большая часть этих событий благополучно испарилась из памяти, но, некоторые, порой совершенно незначительные, по какой-то причине запомнились и я собираюсь использовать их в качестве примеров.

Здесь мы не будем касаться вопросов связанных с эксплуатацией транспортных средств, да и вообще любой техники на воде. Нас интересует только непосредственный контакт человеческого тела с водой и все, что из этого вытекает.

Вода предлагает нам достаточно типовой набор проблем, знакомиться с которыми, казалось бы, нужно еще в детстве, но, каждое поколение настойчиво продолжает совершать одни и те же ошибки. Единственное объяснение, которое я могу придумать – им никто не рассказал.

Вот этот пробел я и попробую хотя бы немного заполнить.



# **Почему люди могут плавать. но тонут даже в спокойной воде.**

Для того, чтобы научиться плавать до того как вы вошли в воду, вам, прежде всего, нужно понять почему вообще люди могут плавать и почему они тонут.

А плавают они благодаря действию закона Архимеда и тонут потому, что стремятся этот закон нарушить.

Что гласит закон Архимеда?

На тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая (подъемная) сила, равная весу объема жидкости, вытесненного частью тела погруженной в жидкость.

Иными словами, если вы погрузили в воду палец, на него действует выталкивающая сила равная весу воды вытесненной этим пальцем. А поскольку метрическая система мер и весов привязана к воде, один кубический метр воды весит ровно одну тонну, дециметр (1 литр) – один килограмм, а сантиметр один грамм. Легко понять, что вода будет выталкивать ваш палец с силой в несколько граммов.

Именно благодаря этому закону все объекты можно разделить на плавающие и не плавающие (тонущие). Если вы бросили в воду чугунную гирю с удельным весом 7 граммов на 1 кубический сантиметр, то не удивляйтесь, что она тут же пойдет ко дну, поскольку выталкивающая сила будет в

семь раз меньше веса гири.

С мячиком ситуация противоположная. Если он имеет объем в 5 литров и весит 100 граммов, то выталкивающая сила будет в 50 раз больше веса мячика и плавая он вытеснит ровно 100 кубических сантиметров воды.

Попробуйте нажать на него и вы убедитесь, что выталкивающая сила постоянно растет. И если вы запихаете его в воду целиком, а затем отпустите, верная закону Архимеда вода вытолкнет его с силой в пять килограммов.

Но, с человеческим телом все сложнее. Разные элементы тела весят по разному. Удельный вес кости – примерно 1,7 гр. на куб. см. То есть, если бы человек состоял из одних костей, он бы плавать не мог. Вес 1 куб. см. мышц немного больше веса воды, а жира немного меньше – приблизительно 0,9 грамма. То есть, чем больше в вашем теле жира, тем легче вам держаться на воде, чем меньше – тем сложнее. В среднем, человек на 1-2 килограмма тяжелее воды, которую способен вытеснить. И все было бы очень печально, если бы не пустоты, которые есть у каждого человека – легкие, носоглотка и даже газы в кишечнике.

Все это дает нам положительную плавучесть в 1-3 килограмма. А средний вес головы человека 3,3 – 3,6 кг. То есть, этого хватает, чтобы без особых усилий держать над водой нос, глаза и даже уши.

С морской водой еще лучше. Раствор соли повышает плотность воды и мы получаем лишние 1-3 килограмма вы-

талкивающей силы. Тут уже можно не только нос, но и всю голову спокойно держать над водой.

Казалось бы, плавай себе на здоровье, но, что делает человек, которому кажется, что он тонет? Он стремится выскочить из воды прямо посреди реки. Человек отчаянно борется, но, чем выше он оказывается, тем меньше становится выталкивающая сила, которая единственная и держит его на воде. И, к сожалению, борьбу между уставшим по собственной глупости человеком и водой, очень часто выигрывает вода.

Итак, главное, что вы должны знать перед тем как войти в воду – для того, чтобы уверенно держаться на воде, вам нужно максимально в нее погрузиться, чтобы максимально использовать выталкивающую силу. А это значит, что, как это ни парадоксально, спасение утопающих заключается в таком погружении, чтобы над водой оставались только нос и глаза.

# Как научиться плавать самому.

Итак, вы не умеете плавать, панически боитесь воды и отвергаете любые предложения помочь вам в этом деле. Но, вы можете научиться плавать самостоятельно. Для этого вам нужно примириться с тем, что вам в уши нальется вода, войти в спокойную воду по грудь, выдохнуть, чтобы еще больше уменьшить свою плавучесть, и плюхнуться лицом вниз с намерением утонуть.

Через несколько секунд вы убедитесь в том, что ваше тело идти на дно не торопится. Ноги еще могут уйти вниз, а вот туловище болтается на поверхности. Из воды выступает ваш затылок, спина и нижняя часть тела. Сказывается ваша положительная плавучесть.

Когда вы убедились в том, что все равно остаетесь у поверхности, медленно поднимите голову над водой, и, совершая слабые ленивые движения руками и ногами, начинайте дышать.

Все, вы плывете. Очень медленно, но это и неважно. Главное – вы держитесь на поверхности.

В чем тут сложность. Анатомически человек совершенно не приспособлен к воде и поэтому ей абсолютно безразлично какую именно часть тела она будет выталкивать наружу. В туловище располагаются легкие и кишечник, поэтому вода выталкивает туловище, но, поскольку наукой доказано, что

человек не может дышать местом голове противоположным, предпочтите голову. Во всяком случае, нос и глаза. А для этого нужно предпринимать определенные усилия.

Найдите движения, которые позволяют поддерживать вашу голову наверху и постепенно уменьшайте их интенсивность до того момента когда вы уже не сможете сохранять нужную позицию. Это и есть минимальные усилия необходимые для того, чтобы вы могли спокойно плавать. И вы будете поражены, насколько эти усилия ничтожны. Практически, человек может просто держаться на воде как щепка – очень долго и без всякой усталости. Конечно, научившись держаться на воде, вы не будете на следующий день ставить рекорды скорости. Каким именно способом вы начнете плавать, вообще не имеет значения. Можете разводить руки в стороны или грести по собачьи. Можете болтать ногами вверх-вниз или уподобиться лягушке. Главное, что вы чувствуете, что вода вас поддерживает и вы можете оставаться на воде там, где не достааете до дна.

То же самое произойдет, если вы попробуете перевернуться на спину. На самом деле плавать на спине еще легче, только в этом случае нужно быть готовым к тому, что вода попадет вам в уши.

В далеком Таиланде есть деревня, где проживает феноменальная женщина умеющая лежать на воде. Вся деревня собирается, чтобы посмотреть на это чудо, ее показывают туристам и всячески ею гордятся. Бедным тайцам невдомек,

что лежать на поверхности спокойной воды может практически любой человек. Все дело в позе – нужно лечь лицом вверх, слегка выгнуть спину и погрузить затылок (вместе с ушами) в воду. Найти баланс. Мой дед делал это регулярно. Теперь этим искусством владеет все наше семейство независимо от комплекции.

А если вы захотите плавать действительно быстро, то вам придется смотреть видеоролики для начинающих от тренеров по плаванию. Там учат плавать используя определенную «правильную» технику и первым делом объясняют как правильно делать выдох в воду. Так что, рекорды – это совсем другая песня.

На этом наши рекомендации можно было бы и закончить, но, вода невероятно изобретательна в своем стремлении подсунуть плавающему человеку разные неприятности. Поэтому, стоит с некоторыми из них познакомиться еще до того как вы вошли в воду.

А поскольку плавать вы начинаете в спокойной воде, а затем, почувствовав себя увереннее, обязательно попытаетесь купаться в штормовом море, мы разделим дальнейшее повествование на две части которые так и будут называться: «Спокойная вода» и «Волна». Итак:

# Спокойная вода



Судорога и другие неприятности.

Главная ваша задача – почувствовать воду как опору. Довериться ее плотности, ее способности выталкивать вас на поверхность. Но, разные части тела ведут себя по-разному. Особенно досаждают ноги, которые так и норовят уйти в глубину, а когда это происходит, человек пугается, поскольку ему кажется, что сейчас он опростится на дно вслед за своими ногами. Он начинает активно бултыхаться и быстро устает.

Если вы уже научились сносно держаться на воде, попробуйте избавиться от этого страха, а для этого нужно сделать еще одну попытку утонуть.

Зайдите в воду по шею и потихоньку плывите. Затем, перестаньте работать ногами. Довольно быстро ноги пойдут вниз и вы можете приготовиться к погружению. Но, дальше начинается самое интересное. Ноги пройдут нижнюю точку, устремятся вверх, и через секунду вы обнаружите, что лежите на спине. Если вы и дальше не будете болтать ногами, то они снова пойдут вниз и через несколько секунд вы снова окажетесь на животе. Если у вас хватит терпения, то вы так и будете болтаться туда-сюда как поплавок.

Почему вы не идете на дно? Да ведь ваше водоизмещение не меняется в зависимости от того, гребете вы интенсивно или лежите не шевелясь. Если у вас есть положительная плавучесть, то утонуть вы не можете.

Из этого следует важный вывод. Если какая-то часть вашего тела перестала нормально работать, это не значит, что вы должны немедленно утонуть. Обязательно попробуйте плыть не работая одной ногой или рукой и вы обнаружите, что это не требует больших дополнительных усилий. Мало того, вы можете плыть не работая обеими руками или ногами. По выбору. Вы обязаны это попробовать и убедиться, что это вполне возможно.

Одна из самых неприятных вещей, которые могут с вами случиться в воде – судорога. Она погубила немало людей.

Встречаются советы пристегнуть к плавкам булавку, чтобы уколоть себя в руку или ногу которые свело судорогой. Может быть. Хотя, не гарантия. К тому же, я что-то не встречал на пляжах массового ношения булавок. Конечно существуют разные способы борьбы с судорогой, например – руками с силой сгибайте и разгибайте сведенную судорогой ногу, ущипните себя и т.д. Скорее всего, судорога пройдет, когда вы как следует упретесь ногой в твердую поверхность – на дно или на береговой песок.

Но, если вы можете плыть с одной рукой или ногой, то никакая судорога вам не страшна. Гребите к берегу тем, что осталось. Будет больно, но вы стерпите.

# Температура.

Для человека плавающего в спокойной воде важным фактором является температура этой воды.

Теплопроводность воды в десятки раз больше, чем воздуха, поэтому человек намного быстрее теряет тепло. Его организм охлаждается в любой воде с температурой ниже 33 градусов.

Приведу приблизительную статистику:

- При температуре воды 29-30 градусов теплотери не угрожают жизни обнаженного человека 24 часа.

- При температуре в 24 градуса человек может пробыть в воде 7-9 часов. Потом, скорее всего, погибнет от переохлаждения. А при температуре в 22 градуса, за 4 минуты теряет столько же калорий, сколько за час на воздухе при такой же температуре.

- При 15 градусах можно продержаться целых 4,5 часа.

- 10 градусов – 2,5 часа.

- 5 градусов – минут 30-40.

- При температуре воды от 0 до плюс 3 градусов человек погибает через 10-15 минут.

Правда, как всегда, есть исключения. Некоторые люди могут продержаться в такой воде час и больше.

Беда в том, что мы по разному переносим холод. Я предпочитаю воду теплую (желательно градусов 28), поскольку

люблю плавать не меньше часа. Другие прекрасно чувствуют себя в 18-ти градусной воде и могут оставаться там довольно долго. Но, в целом, в воде с температурой 18 градусов не рекомендуется купаться дольше 15-20 минут.

Холодная вода значительно повышает риск возникновения элементарной простуды после того и судороги во время того, поэтому вы сами должны определить какая температура воды является для вас наиболее комфортной и искать возможности плавать именно в такой воде. Тогда вы сможете плавать долго и это действительно принесет вам пользу. Если температура воды вам не подходит, то купание превращается в мгновенную закаливающую процедуру с визгом. Тоже неплохо, но зачем для этого учиться плавать?

# **Что делать, если вы неожиданно оказались под водой.**

Конечно, вы обязаны научиться нырять, то есть – не бояться проводить какое-то время под водой, но, главные сложности возникают, когда человек оказывается под водой неожиданно. Например, идет по пояс в воде и вдруг проваливается в глубокую яму. Или падает с мостков. Большая неподдержанная масса приводит к тому, что он сразу ныряет с головкой не успев набрать воздуха. Так утонуло много людей.

Но проведите эксперимент.

Возьмите часы с секундной стрелкой, выдохните, и засекайте время.

Уверен, даже если у вас слабые легкие, вы запросто сможете не дышать двадцать секунд, скорее всего – сорок. Некоторые спокойно продержатся минуту.

На всякий случай скажу. В 2012 году датский ныряльщик Стиг Северинсен не дышал 22 минуты. Это мировой рекорд. Правда, для этого нужна специальная подготовка.

Так или иначе, вы должны понимать, что как минимум 20 секунд всегда есть в вашем распоряжении. От вас требуется самая малость – не пытаться сразу начинать дышать под водой, даже если очень хочется. Сдержаться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.