

Советы по поведению человека на воде

1. Если вы устали плыть, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Отдохнув, снова плывите к берегу.

2. Если вы замерзли в воде, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги.

3. Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

4. Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего.
- Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.
- Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу.
- Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
- Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.



Если тонешь сам:



- Не паникуй.
- Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.

✓ Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.