Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь человеку, попавшему в беду!

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действие спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя, и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освобождаться от захватов пострадавшего.

Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя! Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

Ваши действия:

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавитесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

5. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость.

Ваши действия:

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.

2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

Если вас подхватило сильное течение:

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.

2. Просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду, вы можете испытать шок и на время перестать контролировать свои действия. Как помочь самому себе?

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

2. Попытайтесь нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.

5. Добирайтесь вплавь до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

Если вы оказались в воде и не умеете плавать, то постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь:

1. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дышать, как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.