

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

### УТОНУТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Практически все, кто когда-либо тонул - и дети, и взрослые - были твердо уверены, что уж с ними-то ничего подобного никогда не случится. Ведь они так здорово умеют плавать! Кстати, по статистике, чаще всего тонут как раз хорошие пловцы, а потому, и самонадеянные.

Но разве можно тонуть и при этом вспоминать какие-то там рекомендации? Очень даже можно! В критический момент вспоминается только то, что знаешь назубок. Хорошо усвоенное правило само всплывет в голове и поможет всплыть вам. Главное правило: НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!

А также соблюдайте другие довольно простые правила:

1. Если вы начали тонуть, не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит вас, не сомневайтесь! Отдохнули? Вот теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега. Или, если нужно, позвать на помощь.

2. Как быть, если ногу свело? Сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью.

Никогда не зовите на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что вы опять шутите.

Не играйте в воде. Не окунайте друзей с головой и не ставьте им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.

А вдруг кто-то начнет тонуть рядом с вами? Что делать?

1. Если вы плохо плаваете, не бросайтесь на помощь. Как бы ни пришлось спасать двоих. Запомните, что спасти утопающего может только хороший пловец.

2. Бросьте утопающему спасательный круг, надувную игрушку или матрас. Мяч тоже может плыть, но его трудно поймать. Но зачастую ничего такого под рукой не оказывается. В таком случае позовите на помощь. А если поблизости нет людей, а уж тем более спасательной станции? Выходит, вся надежда на вас.

3. Подплывите к утопающему и схватите его за волосы. Почему именно за волосы? Потому что так надежнее и безопаснее для вас самого. Тонущий человек обычно не очень хорошо соображает. Ухватившись за ваши руки или плечи, он может утянуть вас под воду. Поэтому лучше хватать за волосы и плыть к такому месту, где можно будет встать на ноги и вынести пострадавшего на берег. Плывите на боку (это удобнее) и следите за тем, чтобы подбородок пострадавшего оставался над водой.

4. Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание (а это значит, что наверняка наглotalся), необходимо сразу же удалить воду из его легких. Для этого надо перевернуть его лицом вниз, подложить что-нибудь под его живот (подойдет и собственное колено) и резко надавить раскрытыми ладонями между лопаток. Повторяйте эту процедуру, пока изо рта пострадавшего не потечет вода.

Если после этого он не начнет дышать, нужно будет провести сердечно-легочную реанимацию (искусственное дыхание).

Переверните пострадавшего на спину, уложите его на твердую поверхность, очистите платком рот от песка и ила. Встаньте на колени, максимально запрокиньте пострадавшему голову, подложите ему под шею валик из свернутой куртки или полотенца и раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните. Ноздри пострадавшего обязательно зажмите пальцами. Выдох произойдет сам собой. Продолжайте процедуру, пока он не начнет дышать.

## В ЛОДКЕ

Катание на лодке - один из наиболее любимых видов летнего отдыха. Однако лодочные прогулки далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным, не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.

Правила безопасности необходимо соблюдать всегда, даже во время простой прогулки в лодке.

1. Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.
2. Избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом, особенно с моторными катерами. Сильная волна от катера может перевернуть вашу лодку.
3. Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.
4. Не прыгайте с лодки в воду и не забирайтесь в нее из воды через борт - лодка может перевернуться или зачерпнуть воды.