БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.

 Если Вы решили покататься на лодке, не забудьте взять с собой спасательный круг или спасательный жилет. Вещи лучше оставить на берегу. Входить в лодку следует друг за другом, не спешите. Садитесь по обе стороны скамейки соблюдая равновесие, чтобы лодка не перевернулась. По возможности придерживайте корму. Не следует перегружать лодку. Следите, чтобы вода не поднималась Выше линии, указывающей предельно допустимый уровень, который обозначен на любой лодке. Отплыв от берега будьте внимательны, большинство происшествий случаются при столкновении с водными мотоциклами, катерами и не подплывайте к ним близко. Соблюдайте дистанцию. Ни в коем случае нельзя раскачивать лодку или вставать.

 Купание. Прежде чем идти купаться, не забудьте взять с собой булавку, пристегните ее к плавкам. Она может понадобиться Вам, если у Вас в воде неожиданно начнутся судороги. Купание даже в известном месте сопряжено с определенным риском. В холодную воду входите не спеша, дайте адаптироваться. При резкой смене температуры может произойти спазм дыхательных путей. Постоянно контролируйте свои силы, если Вы почувствовали усталость, дайте возможность организму передохнуть. Лучший способ снять напряжение – перевернуться на спину, широко раскинув руки. Если Вы далеко от берега и почувствовали, что сводит ногу, главное – не паниковать. Воспользуйтесь булавкой. Если булавки у Вас не оказалось, попробуйте ущипнуть икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием – крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь Вы можете, не спеша доплыть до берега.

 Помощь утопающему. Сразу начинайте действовать, если есть возможность бросьте утопающему спасательный круг. Постарайтесь правильно рассчитать расстояние и силу броска. В случае, когда человек не сумел воспользоваться кругом, плывите к нему на помощь. Прежде чем броситься в воду, снимите с себя тяжелые вещи. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив ему свое плечо. Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

 Запомните, Ваша безопасность в воде – залог успешного спасения. Панический страх утопающего может стать для Вас причиной смертельной опасности. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за Вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает Вам действовать, освободитесь от захвата ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу.

И последнее, привлеките внимание окружающих, попросите их вызвать скорую помощь.