МКУ «Защита населения и территории Новокузнецкого района»

ПАМЯТКА – БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!
Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО ПЛАВАЛИ И УСТАЛИ, ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, перевернувшись на спину, ложитесь на воду;
Если судорога очень сильная, и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

ЕСЛИ ВАС ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ:

Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением;
Плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу.
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 перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды;
Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но, если ненастье застало вас в воде, постарайтесь, как можно быстрее, вернуться на сушу;
Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу;
Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне уплыть, как можно дальше;
Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше, ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не унесла вас назад в море.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ:

Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь;
Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки, и, дыша, как можно глубже и реже. Так вы затратите меньше энергии;
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;
Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.