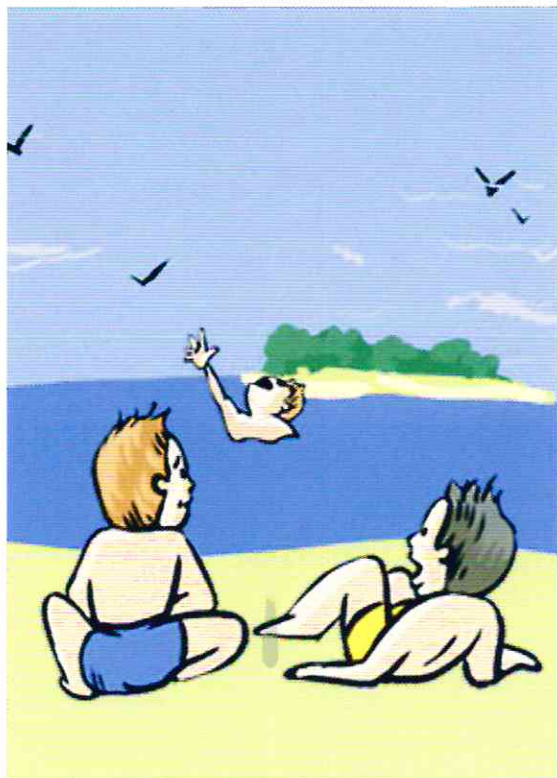


## Спасите, люди, я тону!



Практически все, кто когда-либо тонул – и дети, и взрослые – были твердо уверены, что уж с ними-то такой ситуации никогда не случится. Почему? А потому. Не может такого быть – и все тут. Ведь они так здорово умеют плавать! Кстати, по статистике чаще всего тонут как раз хорошие пловцы. Хорошие и потому самонадеянные.

Но разве можно тонуть и при этом вспоминать какие-то там рекомендации?

Очень даже можно! Хорошо усвоенное правило само всплывет в голове и поможет всплыть тебе. **Главное правило:**

### **НЕ ПОДДАВАЙСЯ ПАНИКЕ!**

**Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.** Что? Уж ты-то ни за что не упадешь? А ты внимательно прочел все, что было написано выше? Вот так-то...

**Если ты начал тонуть,** не барахтайся, а перевернись на спину, выплюни воду и сделай глубокий вдох.

Успокойся, отдохни, лежа на спине, – вода удержит тебя, не сомневайся! Отдохнул? – Вот теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега. Или, если нужно, позвать на помощь.

**А если ногу свело?** Тогда погрузись на секунду с головой и, выпрямив ногу, сильно потяни на себя ступню за большой палец.

**Никогда не зови на помощь в шутку** – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

**Не шали в воде.** Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки. Если ты подплывешь к приятелю под водой и резко дернешь его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох – приятель упадет в воду и захлебнется.

**Если ты не умеешь плавать,** не бросайся на помощь. А как бы не пришлось спасти двоих. Запомни, что спасти утопающего может только тот, кто сам неплохо плавает.

**Брось утопающему спасательный круг,** надувную игрушку или матрас. Мяч тоже плавает, но его трудно поймать. Но зачастую ничего такого под рукой не оказывается. В таком случае позови взрослых. А если и их нет поблизости, а уж тем более - спасательной станции? Выходит, вся надежда на тебя.

**Что делать, если у вас на глазах тонет человек,** а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием — за волосы), плыть вместе с ним к берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги — нырните: тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас.

**Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:**

— повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;

— положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

ЕДИНЬИЙ НОМЕР ВЫЗОВА

ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ – 112

СЛУЖБ

