

## Помоги себе сам

При купании даже на благоустроенном пляже, не говоря уже о местах «дикого» отдыха, человека могут поджидать самые различные неожиданности (водовороты, течение, наступление судороги и т. д.), которые могут привести к несчастью. Чтобы его не случилось, необходимо не теряться, проявлять собственную находчивость и вспомнить некоторые **правила**:

1. При попадании в водоворот, необходимо не бесцельно сопротивляться, а экономить силы и предоставить себя течению. Приблизившись к середине водоворота, необходимо, быстро и глубоко вдохнув, погрузиться в воду и сильным рывком в сторону течения выходить из водоворота, всплывая на поверхность.

Небольшие водовороты нужно переплывать ускоренным темпом, обязательно сохраняя горизонтальное положение тела. Во всех случаях надо избегать вертикального положения, так называемого «топтанья воды». Этот прием рекомендуется отрабатывать заблаговременно в спокойной воде при каждом купании.

2. Если вас захватило сильным течением, то не следует бороться против него, так как существует опасность выбиться из сил, не достигнув берега. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

3. Плавая по волнам, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между гребнями (наибольшим подъемом) волн. Плывая против волны, необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

4. При наличии прибойя следует соблюдать особую осторожность. Чтобы не удариться о прибрежные камни, нужно стараться выбраться на ровное, по возможности, песчаное место.

Линию прибойя нужно проплывать возможно быстрее, пользуясь попутной волной, а став на дно, быстро выбежать на берег, пока не настигла следующая волна.

5. Попад под плот, баржу или пристань, следует открыть глаза, оглянуться кругом и очень осторожно плыть в том направлении, откуда виден более сильный свет – это признак близости открытой поверхности воды.

6. Внезапно почувствовав усталость, не надо терять самообладания, старайтесь дышать спокойно. Чтобы немного отдохнуть, нужно лечь на спину и легкими гребками рук и движениями ног спокойно поддерживать себя в воде.

7. При появлении судорог в икрах, бедренных мышцах или кистях рук рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности быстрее выйти из воды. Если немедленный выход из воды невозможен, не теряясь, нужно производить следующие движения:

7.1. При судороге мышц пальцев руки нужно быстро с силой сжать пальцы в кулак и, вынув руку из воды, сделать резкое отбрасывающее движение этой рукой в наружную сторону, после чего разжать кулак.

7.2. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

7.3. При судороге мышц живота необходимо, лежа на спине и поддерживаясь на поверхности воды движениями рук, энергично подтянуть колени к животу.

7.4. При судороге мышц бедра надо ухватить рукой ногу с наружной стороны голени (у лодыжки, за подъем) и, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками или потянуть ногу рукой с силой назад к спине.

7.5. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе.

8. Опасность представляют собой и водоросли: запутавшись в них, можно захлебнуться. Зацепившись за них, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.