

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 ПОДАВАЙСЯ 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, леж 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, повинуясь 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.

Телефоны экстренного реагирования:

Единая дежурно-диспетчерская служба города – **4-87-21, 112**

Скорая помощь – **03**

г.Соликамск – 2016г.