

СПАСИТЕ, ЛЮДИ, Я ТОНУ!

Практически все, кто когда-либо тонул, и дети, и взрослые, были до этого события твердо уверены, что уж с ними-то ничего подобного 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.

Особенно 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, выплони 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, 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 делает вдох – приятель упадет в воду и захлебнется.

А вдруг кто-то начнет тонуть рядом с тобой? Что делать?

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 их нет поблизости, а уж тем более – спасательной станции? Выходит, вся надежда на тебя.

Подплыви к утопающему и схвати его за волосы. Почему именно за волосы? А так надежнее и безопаснее для тебя самого. Тонущий человек обычно не очень хорошо соображает. Ухватившись за твои руки или плечи, он может утянуть тебя под воду. Поэтому лучше хватать за волосы и плыть к такому месту, где можно будет встать на ноги и вынести пострадавшего на берег. Плыви на боку (это удобнее) и следи за тем, чтобы подбородок пострадавшего оставался под водой.

Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание (а это значит, что наверняка наглотался), нужно сразу же удалить воду из его легких. Для этого надо перевернуть его лицом вниз, подложить что-нибудь под живот (подойдет и твое собственное колено) и сильно сжать грудную клетку. Если после этого пострадавший не начнет дышать, придется ему сделать искусственное дыхание. Для этого – прежде всего – надо освободить пострадавшего, а потом, зажав ему пальцами нос, сделать глубокий вдох, прижать свои губы к его рту и выдохнуть воздух ему в рот. Затем слегка надавить ему на грудную клетку, чтобы воздух вышел обратно и получился бы выдох, и так до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать.