САМОПОМОЩЬ при чрезвычайных ситуациях на воде

- Прежде чем идти купаться, прикрепите к плавкам булавку, она поможет, если ногу сведёт судорогой. Если во время плавания у вас свело ногу, а булавки с собой нет, сильно несколько раз ущипните икроножную мышцу. Если это не помогло, погрузитесь в воду на несколько секунд, крепко возьмитесь за большой палец ноги и потяните его на себя.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться с ним, плывите по течению, не нарушая дыхания, постепенно смещаясь к берегу.

- Оказавшись в водовороте, не теряйте самообладания! Наберите побольше воздуха, задержите дыхание, погрузитесь в воду и, сделав резкий рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не паникуйте! Перевернитесь на спину и, поддерживая себя лёгкими движениями рук и ног, отдохните, а потом плывите к берегу.

- Если почувствовали, что начинаете тонуть, не паникуйте! Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. При необходимости зовите на помощь.

- Если вы захлебнулись водой, прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений, восстановите дыхание и двигайтесь к берегу.

Областное государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания ЕАО»

Организационно-методическое отделение

Адрес: 679000 ЕАО, г. Биробиджан,
ул. Дзержинского, д. 16
Телефон: 8 (42622) 2-34-69