

**Если вы оказались за бортом, постарайтесь сохранить присутствие духа и действовать рационально:**

- Не плывите за судном или навстречу ему или спасательному средству;
- Чтобы вас заметили, не надо кричать, размахивать руками – надо медленно помахать одной рукой, плывя на спине; крикнуть есть смысл два-три раза – смотря по обстановке, но если не услышали сразу, новые крики скорее всего не помогут;
- Не сбрасывать одежду, она поможет поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры воды;
- Избавиться от ненужных не плавучих предметов, в том числе и в карманах;
- Не теряйте веры в спасение – на каждом судне следят за поверхностью моря;

**При кораблекрушении ПОМНИТЕ:**

- Пока потеря судна не является неизбежной, не спешите его покидать (опыт показывает, что время погружения судна обычно дольше, чем потерпевшие предполагают);
- Когда капитан подает сигнал «покинуть корабль», весь экипаж и пассажиры немедленно должны направиться на место аварийной высадки;
- Сохраняйте спокойствие и не создавайте беспорядок;

**Прежде чем покинуть судно необходимо:**

- Надеть теплую одежду;
- Правильно надеть спасательный жилет;
- Выпить побольше воды;

**Не расходуйте бесцельно ракеты и дымовые шашки, если не существует реальных возможностей быть замеченными.**

- Если есть возможность, надо стараться высаживаться на плот (шлюпку), не входя в воду;
- Если вы вынуждены прыгать прямо в воду, то убедитесь, что спасательный жилет надежно закреплен;

**Для прыжка следует использовать следующую технику:**

- Соединить колени и держать ноги слегка согнутыми;
- Одной рукой закрыть нос и прикрыть рот;
- Другой рукой крепко схватить жилет, положив руку под мышку, блокируя ее локтем – таким образом жилет не поднимется вверх и не накроет голову.

**После высадки на плот (шлюпку), ожидая спасения, соблюдайте следующие правила:**

- Соберите необходимые для жизни предметы на воде;
- Спустите на воду плавучий якорь, что позволит медленнее удаляться от места бедствия, а спасательному средству не перевернуться и избежать брызг;
- Пищу надо раздавать со второго дня нахождения на плоту (шлюпке). Нельзя есть если нет питьевой воды. Избегать пить воду первые 24 часа, чтобы организм мог привыкнуть к новой ситуации;
- В день надо выпивать 0,5 л воды, смачивая губы и подержав жидкость во рту прежде, чем ее проглотить. Пить маленькими глотками.