

## Помощь самому себе на воде



Задача родителей — как можно раньше научить ребёнка плавать. Но важно помнить, что даже отличное умение не гарантирует полной безопасности. Самое важное правило поведения на воде — не паниковать. Если человек понимает, что нет сил дальше плыть, надо спокойно перевернуться на спину, восстановить дыхание, расслабиться и немного отдохнуть.

Иногда в реках встречаются водовороты. Если течение тянет туда, не стоит с ним бороться, есть риск быстро обессилеть. Нужно плыть по направлению вращения воды, стараясь постепенно выбраться в сторону от центра. Другой вариант — набрать как можно больше воздуха и глубоко нырнуть. Под водой сделать резкий бросок в сторону и выплывать на поверхность воды, а затем двигаться в сторону берега.

Тоже самое касается сильного течения. Попав в него, не нужно всеми силами сопротивляться и пытаться плыть в обратную сторону — лучше поддаться течению, но плыть под таким углом, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Другая опасность, подстерегающая людей в воде — длинные водоросли, которые липнут к ногам и лишают свободы передвижения. В этой ситуации нельзя нырять, поскольку растения могут обвить шею. Надо осторожно тереть одной ногой другую, чтобы снять водоросли, опутавшие конечности.