

Основные профилактические мероприятия по предупреждению утопления

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и теряют веру в себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!

3. Постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните.

Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, опустить голову в воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

5. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.