**Поведение в критических ситуациях**

**Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.**Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды. Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

**Без паники**

* Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
* В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
* Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
* Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.

**Первая помощь утопающим**

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

**О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:**

* широко раскрытые глаза;
* попеременное погружение в воду и выныривание;
* беспорядочные телодвижения;
* человек барахтается и стремится плыть к берегу.

**Как помочь утопающему?**

1. Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
2. Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
3. Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.
4. Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).
5. Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.

Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность. Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость. Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, о последствиях не беспокоясь.