Безопасность на воде обусловлена нашим собственным правильным поведением, соблюдением всех предосторожностей.

Конечно, учитесь плавать и следуйте рекомендациям администрации пляжа. Не заплывайте за буйки, не распивайте спиртных напитков на берегу, следите за детьми. Тем самым вы снизите возможность возникновения нестандартных ситуаций.

Но если подобная ситуация с вами все же произошла, вы начали тонуть, тогда:

1. Постарайтесь не паниковать и не барахтаться. Это кратчайший путь на дно. Соберите все свое самообладание и сориентируйтесь в обстановке. Если вы сомневаетесь, что сумеете выплыть сами – громко зовите на помощь. А тем временем, прилагайте спокойные усилия, чтобы оставаться на плаву и потихоньку продвигаться к берегу.

2. Попав в струю течения, пересекайте ее поперек. Если же вас закрутил водоворот, старайтесь отдалиться от его центра, двигаясь вдоль струи, но постепенно отклоняясь в сторону.

3. Угодив в воронку водоворота и не имея сил из нее выбраться, сделайте глубокий вдох и нырните. Под водой, плывя вдоль течения, ищите струю, поднимающуюся вверх (она обязательно есть). С ней вы быстро выплывите на поверхность водоема в стороне от водоворота.

4. Если вас несет сильным течением бурной реки прямо на скалу, то развернитесь к ней ногами, либо вытяните вперед руки. Так вам удастся смягчить удар от столкновения. Постарайтесь удержаться за скалу и влезть на нее. В случае неудачи, продолжайте плыть по течению, уворачиваясь от подводных камней и гребя в сторону берега. Постепенно вы к нему приблизитесь, либо выплывите на более спокойное место.

5. В холодной воде возможны судороги ног или рук. На случай такой неприятности, заранее прикрепите к купальнику булавку. Достаточно воткнуть ее острие в мышцу и боль пройдет, а конечность обретет подвижность. Если булавки нет, то крепко ущипните себя, либо с усилием подтяните к телу сведенную судорогой конечность. От этого к ней должна вернуться подвижность. Но и со скованной рукой или ногой у вас есть возможность доплыть до берега. Лягте на спину и, стараясь дышать глубже (воздух в легких поддерживает тело на поверхности воды) гребите всеми работающими конечностями к берегу.