

Что делать, если вы оказались на глубине без спасательных средств?

Ваши действия будут зависеть от того, умеете ли вы плавать или не умеете, холодная вода или теплая и как далеко до берега.

- Если вы умеете плавать, то, оказавшись в холодной воде далеко от берега, ждать спасения лучше всего лежа на спине.
- Если вода очень холодная, в первые минуты вы можете испытать шок.

1. Держите голову как можно выше над водой, пока первоначальный шок не пройдет.
2. Старайтесь по возможности контролировать дыхание.
3. Поищите глазами какой-либо плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. В теплой воде можно держаться на плаву в течение нескольких дней без больших физических усилий.
4. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержите дыхание, насколько это возможно. Затем выдыхайте под водой и, опустив руки, поднимайте голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторяйте все с самого начала.

Если поблизости нет никаких плавающих предметов, за которые можно ухватиться, попробуйте сделать из своей одежды что-то вроде "подушки". Лучше всего для этого подходят брюки из водонепроницаемой ткани. Сняв их, завяжите узлами обе штанины на концах. Закиньте за голову, держа за пояс и резким движением погружайте раструбом в воду. В штанинах окажется немного воздуха. Просуньте надувшиеся штанины себе под мышки и ложитесь на них грудью. Так вы можете хоть немного передохнуть, хотя время от времени вам придется надувать свою "подушку" заново.

Когда вас найдут и бросят спасательный круг, приподнимите его с одного края и наденьте сверху на голову и одну из рук. После этого просуньте внутрь круга и вторую руку.

