

Что делать, если вы упали в воду?

При внезапном падении вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Постарайтесь сделать следующее:

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.
2. Попробуйте нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.
3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.
4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Перевернув голенищами вниз, зажмите их под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.
5. Добирайтесь вплавь к ближайшему берегу, плывя по течению по диагонали.

