**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ**

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделав глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним – плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подняв ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу:

►переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;

►заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;

►если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью;

►может помочь укол булавкой (или другими острым предметом) в сведенную судорогой мышцу;

►растирайте ногу, пока не станет мягче.

После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

При внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать свои действия – поэтому, находясь у воды, будьте всегда готовы оказать помощь людям.

ЕСЛИ вы увидели тонущего человека:

►привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас или лодку;

►если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой) плывите к берегу;

►не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

►при погружении человека на дно, возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

►очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс;

►при отсутствие рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на согнутое колено, и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути;

►после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.