# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗА БОРТОМ ЛОДКИ?

Падения в холодную воду потенциально опасны по многим причинам. Они могут вызвать неожиданную смерть из-за резкого замедления ритма сердечной деятельности, сердечного приступа, непроизвольного вдоха, при котором легкие наполняются водой. Причиной смерти может быть и гипотермия, то есть падение температуры тела до опасно низкого уровня. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

Оказавшись неожиданно в холодной воде, надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

- постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику;

- начинайте махать руками и кричать, свистеть в свисток спасательного жилета для того чтобы привлечь внимание окружающих;

- оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор;

- оказавшись в воде, оцените обстановку, что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой и в удобном месте выбраться на берег;

- если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием – оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног;

- если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытритесь им, снова отожмите и наденьте на тело. Делайте согревающие движения. Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак– организм самосогревается.

Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на ее поверхности, дождаться помощи, набраться сил и самостоятельно добраться до берега.

Беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути, что способствует утоплению.

МЧС России предупреждает, что нарушение правила правил пользования маломерными судами и правил безопасности на водных объектах может привести к несчастным случаям, порой заканчивающимся трагически.