

Что делать, если вы оказались в воде в шторм?

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу.

ЕСЛИ ВЫ ЗАПЛЫЛИ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА:

- не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу;
- с приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвинуться на ее гребне как можно дальше;
- как только волна уйдет, расслабляйтесь и ждите следующую.

Для продвижения вперед используйте также технику "скольжения по волнам". Она состоит в следующем:

1. Следите через плечо за приближением очередной волны.
2. Когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите голову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя.
3. Добравшись таким образом до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас.
4. Оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

ЕСЛИ ВЫ ПЛАВАЕТЕ ВОЗЛЕ БЕРЕГА:

- обратите внимание, что волны возле берега, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты;
- преодолевайте волну не сверху, а снизу;
- ныряйте навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

Попав на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн. Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Можно набрать воздуха при большой волне и нырнуть под нее. Попав в водоворот, нужно быстро и глубоко вдохнуть воздух и, погрузившись в воду, сделать рывок в сторону, затем выплывать на поверхность.

