

## **Что делать, если вы оказались в воде, не умея плавать?**

В случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.



1. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.
4. Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине; для этого расправьте руги и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.
5. Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги; отдохнув, снова плывите к берегу.
6. Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближнему берегу.
7. Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.
8. Помните-учиться плавать не поздно в любом возрасте!

