**Рекомендации попавшим в беду на воде**

***Если при длительном купании вы почувствовали усталость:***

1. Немедленно разворачивайтесь и плывите к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замёрзнуть.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха подымайте вверх руки и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

***Если при длительном купании вы почувствовали судорогу:***

1. Сразу остановитесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперёд.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.
5. В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

***Если вы упали в воду:***

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы предотвратить попадание воды в организм.

2. Успокоиться, не поддаваться панике, не растрачивая свои силы на ненужные усилия.

3. Не надо стремиться слишком высоко высовываться из воды и делать сильных движений, так как в этом случае вертикальные колебания усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.

4. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавится от обуви и тяжёлой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

5. Если есть возможность необходимо ухватиться за любой предмет, имеющий положительную плавучесть. Так вам легче будет держаться на поверхности.

***Если вы оказались в воде, не умея плавать:***

В этом случае постарайтесь продержаться на воде, 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 силы.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педалями. Не переставая шлёпайте руками по воде, перенося на них части нагрузки и сохраняя равновесие.

3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем распрямляйте их.