

Водоёмы. Что делать если...?

Что делать если ногу свела судорога?

- ✓ Сделай глубокий вдох;
- ✓ Погрузись под воду с головой
- ✓ Ухвати большой палец ноги;
- ✓ Сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- ✓ Плыви к берегу.

Что делать если попал в водоворот?

- ✓ Сделай глубокий вдох, погрузись под воду с головой;
- ✓ Сделай рывок в сторону течения;
- ✓ Всплывай на поверхность.

Что делать если попал в сильное течение?

- ✓ Не плыви против течения;
- ✓ Двигайся по течению, но немного наискосок к берегу.

Что делать если начал тонуть?

- ✓ Перевернись на живот;
- ✓ Широко раскинь руки и ноги;
- ✓ Не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
- ✓ Загребай воду под себя руками, плыви к берегу.