

Как действовать при экстремальной ситуации на воде

Если Вы оказались на воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавком».

Если Вы замерзли, согрейтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу. Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.