**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 иного;
* Не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
* Загребай воду под себя руками, плыви к берегу.