**Действия в воде и у воды в опасных ситуациях**

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело.

• Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

• Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви

медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай

у самой поверхности воды.

• Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше

воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

•Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него - это

заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время

приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

• При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - канал

обратной тяги. Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте

пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно

каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как каналы обратной тяги обычно

не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, можно направляться

к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются

на твою спину и подталкивают к берегу.