Как поступать в некоторых случаях, если ты находишься на водоеме.

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.

Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.

При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.

Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Режим купания.

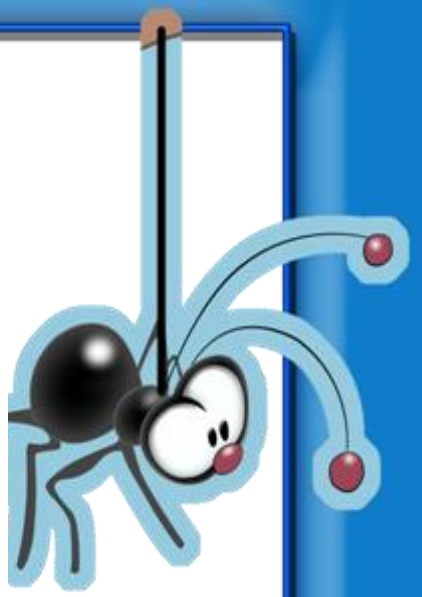
*Температура не менее: воды **18°**, воздуха **20°**.*

*После приема пищи должно пройти **1.5 - 2** часа.*

Время купания не более:

15 - 40** минут при **24°

10 - 30** минут при **22°

5 - 10** минут при **20°

3 - 8** минут при **18 -19°