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

Обучающиеся должны знать и обладать навыками поведения в опасных ситуациях. Основной причиной трагедии на воде является паника, которая приводит к потере контроля за своим телом. 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.

Попадая в заросли водорослей, не нужно придаваться панике. Плывите медленно, не делая резких и быстрых гребков, освобождаясь от стеблей, не поднимая высоко руки от воды.

Попадая в водоворот, нужно набрать в легкие как можно больше воздуха, нырнуть под воду и резко под водой свернуть в сторону от водоворота.

Попав в сильное течение, не пытайтесь плыть против него, плывите по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайтесь 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 используйте силу волн, пусть они накатываются на вашу спину и подталкивают к берегу.