

## Правила безопасного поведения детей на природе



При строгом соблюдении детьми данной памятки по правилам безопасного поведения учащихся на природе, дети в период каникул не только отдохнут и наберутся сил на природе, но и сохранят свое здоровье.

*Чтобы избежать несчастного случая, необходимо знать и соблюдать следующие меры предосторожности на природе:*

### 1. Во время отдыха на природе возможны следующие опасности:

- механические повреждения сучками, хворостом, колючими растениями;
- механические повреждения острыми камнями, осколками стекла и т.д.;
- укусы ядовитыми животными и насекомыми (змеи, пауки, скорпионы, комары, осы и т.д.);
- падение с высоты.
- отравление ядовитыми растениями, ягодами и грибами.
- травмирование на водоемах, речках;
- травмирование во время грозы и молнии.

### 2. На природе детям необходимо:

- быть осторожным, находясь на природе: следует беречь природу, соблюдать законы общения с окружающей природой!
- необходимо одевать для прогулок и походов на природу удобную обувь.
- надевать закрытую одежду и головной убор, отправляясь на природу, чтобы уберечься от укусов насекомых, особенно клещей.
- опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте во время лесного пожара.
- уметь оказывать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшему при механических повреждениях сучками, хворостом, колючими растениями, острыми камнями, осколками стекла и т.д., а также при укусах ядовитыми животными и насекомыми (змеи, тарантулы, скорпионы и т.д.), при падении с высоты и при ожогах.

### 3. На природе детям не следует:

- отставать от группы или того человека, с кем вы пришли на природу.
- ходить в лес не имея при себе компаса;
- оставлять после себя мусор и различные отходы после отдыха на природе, следует всегда уносить их с собой.
- ломать ветки деревьев и засорять малые речки и родники.
- снимать обувь и ходить по лесу или парку босиком.

### 4. На природе детям не разрешается:

- собирать незнакомые растения и грибы.
- брать в руки незнакомые предметы, так как они могут быть взрывоопасны. В случае обнаружения взрывоопасных предметов, следует немедленно сообщить об этом взрослым.
- разжигать костер без присутствия взрослых и не в специально отведенных для этого местах. Уходя, не забывайте тщательно затушить его водой.

### 5. На природе детям строго запрещено:

- посещать лес или парк во время грозы, дождя, тумана и в темное время суток.
- пить воду из открытых водоемов. Необходимо заранее взять с собой (из дома) питьевую воду в бутылках.
- купаться в речках, озерах, водохранилищах, на море без присмотра взрослых.
- посещать лесную зону в период наибольшей активности клещей (май-июнь). Обязательно после посещения лесной и степной зоны необходимо проверить себя на наличие клещей.

## Правила безопасного поведения детей на воде



При строгом соблюдении учащимися (воспитанниками) правил техники безопасности, правил безопасного поведения детей на воде летом, дети в период долгожданных летних каникул не только отдохнут, но и сохранят и укрепят свое здоровье.

*Чтобы избежать несчастного случая, необходимо знать и соблюдать следующие меры предосторожности на воде:*

### Если вы не умеете плавать

- необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, нарукавники).
- купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

### На воде детям запрещено

- употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.
- ходить к водоему одному.
- подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают волны и течения.
- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
- выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.
- находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

### На воде детям не следует

- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине.
- заходить в воду во время сильных волн.
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину с большой силой.
- запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

### На воде детям следует

- сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.
- выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С.
- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо окунуться в воду с головой.
- находиться в воде не более 10-15 минут.
- плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
- плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.
- попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

- запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
- нырять только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.

## **Правила поведения при пожаре в школе, дома, лифте, на улице**

Данные *правила поведения при пожаре в школе, дома, подъезде, лифте, на улице* разработаны для учащихся, детей с целью сбережения их жизни и здоровья во время возможного пожара в школе, в доме или квартире, лифте, в подъезде или на улице.

### **Правила поведения при пожаре в школе**

1. При пожаре в школе, если нет возможности справиться с огнем самостоятельно, необходимо организованно покинуть помещение.
2. Следует заранее изучить план эвакуации школы. Вы можете найти его в кабинете, на любом этаже в школьных коридорах и холлах.
3. Главный враг эвакуации из горячего помещения – паника. Паническое движение часто заканчивается человеческими жертвами. Причем паника может возникать даже в тех случаях, когда реальной угрозы развития пожара нет. Поэтому от Вашей выдержки, собранности и хладнокровия может зависеть жизнь Ваших товарищей.
4. При возможности позвоните по номеру 101 и вызовите пожарную службу. Но сделать это можно при одном условии, если нет угрозы для жизни. Если она есть, спасайте себя и всех, кто в этом нуждается.
5. После эвакуации из школы – не расходитесь. Пусть учитель убедится, что все на месте.
6. Не можете покинуть школьное помещение через выходы, выбирайтесь через окна. Но не забудьте, крыльев у Вас нет. Зато у пожарных есть лестницы, и они обязательно приедут и выручат Вас, если вы будете терпеливыми, спокойными и подготовленными к чрезвычайной ситуации – пожару.

### **Правила поведения при пожаре в доме, квартире**

#### **1. Общие правила поведения при пожаре в доме, квартире**

В вашем доме, квартире или на даче начался пожар? Что делать и чего нельзя делать?  
- Звоните в пожарную охрану по номеру 101 и сообщите о происшествии. По возможности, оповестите взрослых.

- Постарайтесь затушить огонь своими силами. Но помните, если с огнем не удалось справиться в течение нескольких минут, то дальнейшие попытки бесполезны и смертельно опасны.

#### **2. Чем можно тушить огонь на ранней стадии:**

- твердые предметы лучше тушить водой, песком, землей, плотной тканью или огнетушителем.

- горючие жидкости можно засыпать песком, землей, накрыть плотной тканью или использовать огнетушитель.

- электрические приборы и провода сначала обесточим, а потом тушим водой, плотной тканью или огнетушителем. **ОСТОРОЖНО!** Телевизор может взорваться, поэтому находиться слишком близко от него не стоит.

- если от плиты на кухне загорелась кухонная утварь, шторы или полотенца, тушите огонь тряпками, обернув руки мокрым полотенцем; небольшое возгорание на кухне можно ликвидировать с помощью крупы, соли или стирального порошка.

Средства для тушения разных вещей меняются. И только огнетушитель остается во всех случаях. Огнетушитель должен быть в каждом доме. Им можно потушить практически любой начинающийся пожар.

### **3. Как использовать огнетушитель**

1. Сорвать пломбу.
2. Выдернуть чеку.
3. Направить раструб на пламя.
4. Нажать на рычаг.

Основное правило тушения огня заключается в следующем: накройте горящий предмет плотной тканью или одеялом и немедленно выходите из помещения, плотно закрыв за собой дверь.

Если пожар набирает силу, надо спасать самое дорогое – себя, своих братьев и сестер, людей находящихся в доме.

### **4. Как выбраться из пожара дома:**

1. Если вы проснулись от запаха дыма или шума пожара, не садитесь в кровати!! Вы вдохнете дым, а вместе с ним и ядовитые газы. Скатывайтесь прямо на пол. Там меньше отравляющих веществ и больше чистого воздуха.
2. Нельзя оставаться в горящем помещении и прятаться в шкафы или иные предметы мебели.
3. Защитите глаза и органы дыхания и пробирайтесь ползком по полу под облаком дыма к двери.
4. Осторожно прикоснитесь к ней тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, за ней пожар. Не открывайте дверь.
5. Закупорьте щель под дверью любой тряпкой, при возможности мокрой, и ползите к окну.
6. Если удастся, накройтесь плотной влажной тканью, возьмите фонарик.
7. Не входите туда, где большая концентрация дыма или огня.
8. Если на вас надвигается огненный вал, не мешкая падайте, закрывая голову влажной тканью. В этот момент не дышите, чтобы не получить ожог внутренних органов.
9. Постарайтесь как можно скорее покинуть горячее помещение. Можно воспользоваться окном, если это 1 этаж. Помните, что каждый второй прыжок с 4 этажа и выше смертелен. Лучше ждите пожарных на балконе, а при его отсутствии в дальней комнате от пожара с окном. Помощь придёт.
10. Старайтесь привлечь к себе внимание.
11. Готовьтесь подавать сигналы спасателям куском яркой ткани с балкона или фонариком из комнаты (если дым снаружи).

### **5. Что нельзя делать при пожаре в квартире**

- не начинайте тушить огонь до вызова пожарных, так как за это время может разгореться большой пожар;
- не пытайтесь выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух обжигает легкие, а дым очень токсичен);
- не пользуйтесь лифтом;
- не спускайтесь по водосточным трубам и стоякам либо при помощи простыней и веревок, если в этом нет острой необходимости (падение при отсутствии особых навыков почти всегда неизбежно);
- не открывайте окна и двери (это увеличит приток кислорода);
- не выпрыгивайте из окон (статистика показывает, что каждый второй прыжок с 4 этажа и выше смертелен);
- не гасите водой включенные в сеть электроприборы (может произойти замыкание).

Звоните пожарным по тел. 101. Сообщите адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому.

### **Правила поведения при пожаре в лифте**

Пожар в лифте возникает чаще всего при неисправности электропроводки, а также при несоблюдении правил пожарной безопасности.

Не погашенные спички, окурки, брошенные на пол кабины или в шахту, способны привезти к возникновению пожара.

### 1. В кабине лифта запрещено:

- курить;
- зажигать огонь;
- перевозить легковоспламеняющиеся жидкости.

### 2. Если кабина лифта загорелась:

- сообщите о пожаре диспетчеру;
- постарайтесь самостоятельно ликвидировать источник пожара;
- попытайтесь выбраться из кабины лифта;
- если не удастся покинуть лифт, привлекайте к себе внимание, защитите органы дыхания одеждой и, сохраняя спокойствие, ждите помощи.

## **Правила поведения при пожаре в подъезде**

1. Мусор, оставленный в подъезде – источник пожара.
2. Не погашенная сигарета, брошенная на пол – источник пожара.
3. Загромождать лестничные проходы – запрещено!
4. При обнаружение в подъезде сильного задымления или источника огня:
  - вызовите пожарную службу по телефону 101 и по возможности оповестите соседей.
  - не пользуйтесь лифтом, если выход на улицу не возможен, оставайтесь в квартире.
  - дверь надолго защитит вас от пожара, необходимо поливать ее изнутри водой и законопатить мокрой тканью все щели.
  - сохраняйте спокойствие, пожарные уже спешат Вам на помощь.

## **Правила поведения при пожаре на улице**

1. На улице категорически запрещается поджигать сухую траву, опавшие листья или тополиный пух. Часто в результате таких действий огонь перекидывается на растения, обвивающие балконы, и по ним поднимается с первых до последних этажей, находя на каждом балконе дополнительный горючий материал, уходя в жилые квартиры и уничтожая все на своем пути.
2. При небольшом очаге возгорания попытайтесь сбить пламя сырыми ветками или засыпать землей.
3. Не старайтесь побороть огонь ценой здоровья и жизни, покиньте место пожара, вызовите пожарную службу по тел. 101.

## **Что нельзя делать при пожаре**

1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).
2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
4. В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
5. Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
6. Прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.
7. Смазывать ожоги маслом.
8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

Не паникуйте! Это главный принцип поведения при пожаре.

## Памятка "Правила поведения на воде"



Лето - замечательная пора для отдыха детей, а вода – удивительное средство оздоровления детского организма. Но купание полезно лишь при разумном и безопасном ее использовании.

Детям необходимо строго соблюдать *правила поведения на воде* летом, знать правила оказания первой помощи на воде себе и окружающим в случае необходимости.

Безопасный отдых на воде – это не только умение хорошо плавать, но и соблюдение правил безопасного поведения на воде, контроль своих сил, соблюдение осторожности, и дисциплины.

*Памятка по правилам поведения на воде* содержит основные требования безопасности во время нахождения на водоемах, купания, передвижения на лодках, катамаранах и т.д.

### Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, судов и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

**На воде необходимо помнить!**

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.
2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.
10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
10. Купание в нетрезвом виде запрещено!
11. Купание ночью запрещено!
13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.
14. Не ныряй в незнакомых местах.
15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.
17. Если устал, а до берега далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.
19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.
20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.
21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удастся, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.
22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

**Соблюдение этих требований на воде сделает отдых ребенка  
полноценным, полезным и безопасным!**

## Правила спасения утопающего на воде



В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные *правила спасения утопающего на воде*, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся

водой или ему свела ногу судорога.

### *Что делать, если начинаешь тонуть*

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.

2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.

3. Примените один из способов удержания на воде:

*1 способ - поза на спине:*

- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

*2 способ - горизонтальная поза*

- лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

*3 способ - "поплавок"*

- сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!

5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь вверх.

6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

### *Как спасти тонущего человека на воде*

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде.



Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.

#### **Как спасти тонущего человека на воде:**

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».

2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».

3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.

4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.

5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.
8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.
10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

## ***Как спасти утонувшего человека на воде***

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

### **Как спасти только что утонувшего человека на воде:**

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.
4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.
5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.
6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.
7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.
8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.
9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.
10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.
11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

## ***Что делать, если человек захлебнулся водой***

### **Если вы наглотались воды:**

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если другой человек захлебнулся:

- Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

## *Что делать, если судорога свела в воде ногу*

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.
2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:
  - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
  - возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
  - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
  - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:
  - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
  - возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
  - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
  - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
4. Если судорогой свело пальцы ног:

сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз; крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его; при необходимости повторите упражнение.
5. Существуют, так называемые, народные методы:
  - если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
  - уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.
6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.
7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

**Всегда помни правила спасения утопающего на воде  
и в случае необходимости примени их!**