Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:

- немедленно остановиться;

- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:

- соблюдать правильный ритм дыхания;

- плавая на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;

- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;

- если идет волна гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;

- попав в быстрое течение, не следует бороться с ним, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;

-оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все – таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.