

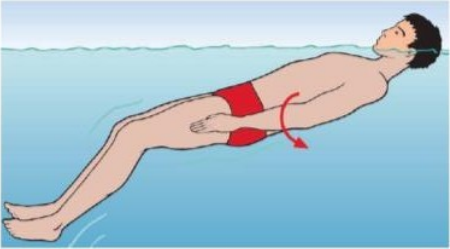
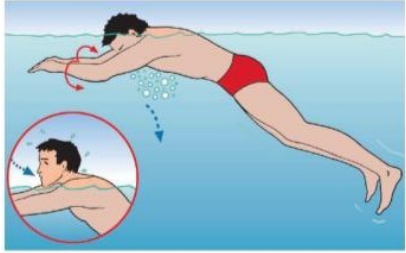


## Kendi kendine kurtulma

### 1. Yorgunluğu

Aşırı yorulmayı önlemek için, özellikle soğuk suda, kıyıda çok uzaklaşmayın; soğuk su daha hızlı yorulmanıza sebep olabilir. Temponuzu ayarlayın ve sınırlarınızı zorlamayın.

Eğer yüzmeye devam edemeyecek kadar yorulduysanız, sırt üstü ya da yüz üstü yatarak dinlenme pozisyonuna geçin.

„Denizyıldızı Pozisyonu“ - Sırtüstü pozisyon	„Kurbağa Pozisyonu“ – Yüzüstü pozisyon
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sırt üstü uzanın, kulaklarınız suyun içinde olsun.</li><li>• Kollarınız ve bacaklarınızla yavaş hareketler yaparak dengenizi koruyun.</li><li>• Sakin kalın ve enerjinizi toparlayın.</li><li>• Mümkünse yardım istemek için başkalarına işaret verin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suda yüz üstü rahat bir şekilde uzanın.</li><li>• Yalnızca nefes almak için yüzünüzü kısa süre su dışına çıkarın, sonra suya doğru yavaşça nefes verin.</li><li>• Nefesinizi sakın ve yavaş alın.</li></ul>
	



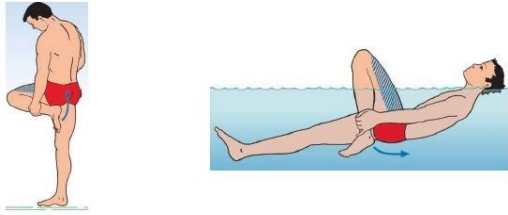

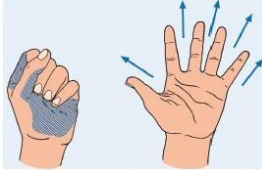
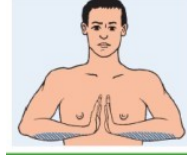
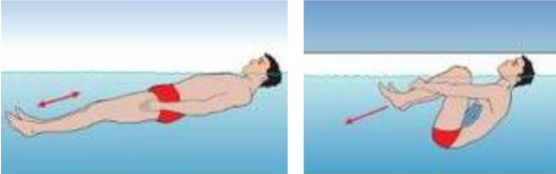
## Kendi kendine kurtulma



WO?  
WAS?  
WER?  
WELCHE?  
WARTEN!

### 2. Kas Kramplarını Gidermek

Kramp girerse, rahatlatmak için şu teknikleri deneyin:

<p>1. Uyluk Krampları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayak bileğinizi tutun ve topuğunuzu kalçanıza doğru çekin.</li></ul> 	<p>2. Baldır Krampları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayak parmaklarınızı tutun ve kendinize doğru çekin, bacağınızı tamamen uzatın.</li></ul> 
<p>3. Parmak Krampları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Parmaklarınızı yumruk yapıp, ardından açarak esnetin.</li></ul> 	<p>4. Ön Kol Krampları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avuç içlerinizi birleştirin ve parmak uçlarınız göğsünüze bakacak şekilde döndürün.</li></ul> 
<p>4. Mide Krampları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sırt üstü uzanın, dizlerinizi göğsünüze çekin, sonra bacaklarınızı aniden uzatın</li></ul> 	<p>5. Kramptan Sonra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kramp geçtikten sonra sudan çıkabiliyorsanız çıkın.</li><li>• Karada, kramp giren kası masaj yaparak ve esneterek kan dolaşımını artırın ve ısınmasını sağlayın.</li></ul>