



"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.

Необходимо строго соблюдать правила поведения на воде для детей 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 в летний период, контроль своих сил, соблюдение осторожности и дисциплины.

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай 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 предупредительные знаки (разметку, буйки).
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купаешься.
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, голову.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
11. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.
12. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
13. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.



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. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Соблюдение данных требований безопасности на воде сделает отдых ребенка полноценным, полезным и безопасным для здоровья!