Правила поведения на воде



Входить в воду нужно быстро, и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, необходимо быстро выйти из воды.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).

Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды вытритесь насухо.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

входить в воду без разрешения взрослого;

входить в воду разгоряченным (потным);

заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;

подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;

купаться при большой волне;

толкать товарища с берега, с вышки в воду.