

## **Правила поведения на воде детей**

- Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.
- 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, сделайте 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.
- Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.
- 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.