Инструкция для воспитанников

«Правила безопасного поведения (безопасности) на воде»

1. Купаться можно только в специально отведенных местах, там дно проверено и очищено от опасных предметов.
2. Запрещается детям ходить к водоему одним, без взрослых.
3. Во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
4. Если вы плаваете на надувных матрацах или кругах обязательно рядом с вами должны находиться родители. Круг может порваться, и вы внезапно окажетесь под водой.
5. Не следует даже на круге заплывать далеко, вас может унести течение.
6. Никогда не плавайте в грязной воде, микробы, которые попадают в рот, в нос, могут вызвать серьезные заболевания.
7. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
8. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
9. Не купайтесь дольше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
10. Нельзя нырять вниз головой или прыгать с берега.
11. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
12. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
13. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
14. Нельзя подавать крики ложной тревоги. Зовите на помощь только тогда, когда что-нибудь случится.
15. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
16. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
17. Запрещается во время купания:
 - входить в воду разгоряченным (потным);
 - заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);
 - подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
 - купаться при высокой волне;
 - прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы, толкать товарища с вышки или с берега.