

## Правила поведения на воде детей

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

### 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.

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, 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.

**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; прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы; толкать товарища с берега, с вышки в воду.