



Рекомендации
для учащихся
Безопасное поведение
на воде, у водоема,
в бассейне, на льду





Безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне, на льду

В летнее время

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. 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.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь более 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

5. Не прыгайте в воду головой вниз. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

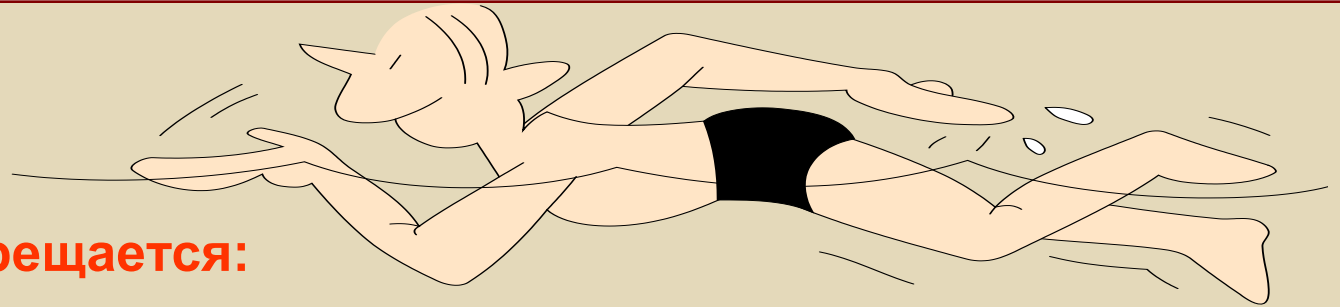
6. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

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

9. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

Безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне, на льду



Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать в воду с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.