

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

- ✚ Обязательно научись плавать.
- ✚ Никогда без надобности не ходи к воде один.
- ✚ Никогда не купайся в незнакомом месте.
- ✚ Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.
- ✚ Не заплывай за ограждения.
- ✚ Не подплывай близко к идущим по воде катерам, парходам.
- ✚ Во время игр в воде осторожен и внимателен.
- ✚ Не зови без надобности на помощь криками «Тону!».
- ✚ Не купайся «до посинения» - не допускай переохлаждения организма.
- ✚ Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
- ✚ Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде.

ЭТО ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА. ЗАПОМНИ ИХ И ВЫПОЛНЯЙ!

Здоровые дети школьного возраста могут купаться при температуре воды 4-20-21 градус.

Увеличивать время пребывания в воде следует постепенно: с 3-5 до 10-15 минут.

Температура воды	+20	+17	+14
Допустимое время пребывания в воде	40 мин.	15 мин.	Купание не разрешается
Перерыв между заходами в воду	1 час	1,5 часа	

Умей пользоваться простейшими спасательными средствами!