

## Памятка учащимся при плавании в открытых водоемах

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю.



2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой

физической нагрузки (игры в футбол, борьба, бег 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.

3. Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная – достаточно 5-6 мин.

4. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

5. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

6. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

9. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

10. При оказании помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

11. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

12. При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

13. Запрещается:

- Входить в воду без разрешения руководителя, входить в воду разгорячённым (потным),
- Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
- Прыгать с вышек, если вблизи них находятся другие дети.
- Толкать других детей с вышек в воду.