

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Обязательно научись плавать.
2. Никогда без надобности не ходи к воде один.
3. Никогда не купайся в незнакомом месте.
4. Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.
5. Не заплывай за ограждения.
6. Не подплывай близко к идущим по воде катерам, пароходам.
7. Во время игр в воде будь осторожен и внимателен. Не зови без надобности на помощь криками „Тону!“.
8. Не купайся „до посинения“ — не допускай переохлаждения организма.
9. Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
10. Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде.



Это основные правила. Запомни их и выполняй!

Некоторые правила мы рассмотрим более подробно.

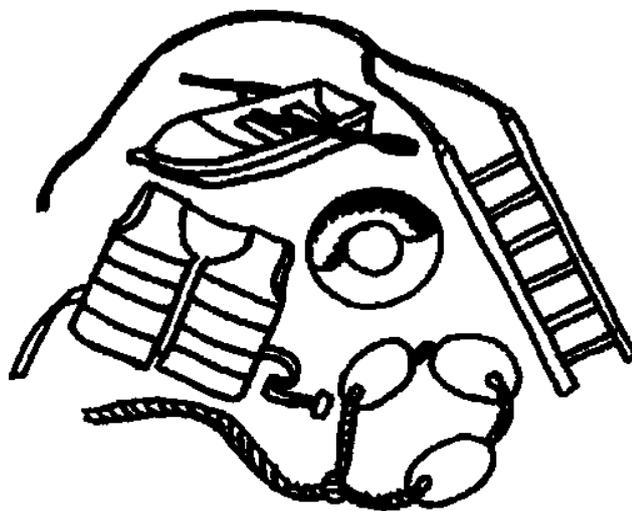
Правило 8. Здоровые дети школьного возраста могут купаться при температуре воды 4- 20—21 градус. Увеличивать время пребывания в воде следует постепенно: с 3—5 до 10—15 минут.

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	

Правило 9 гласит: „Умей пользоваться простейшими спасательными средствами“. Давайте вместе разберем, какие есть **спасательные средства**

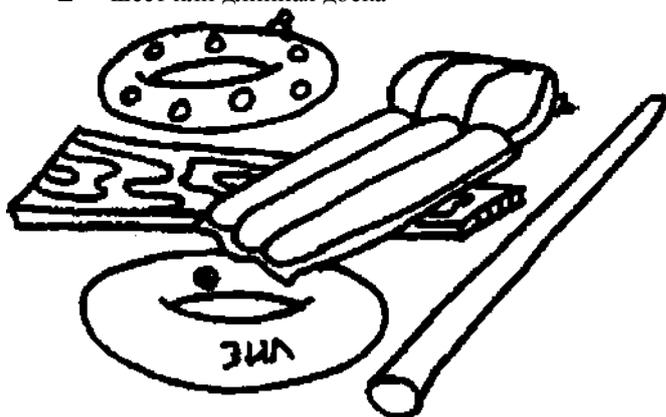
СПЕЦИАЛЬНЫЕ

- спасательные лодки, катера
- спасательные круги
- спасательные жилеты
- „конец Александра“



ПОДРУЧНЫЕ

- надувные матрацы, автомобильные камеры
- пустые пластиковые бутылки, привязанные к поясу или друг к другу
- мяч или надувной шар в авоське
- шест или длинная доска



! Запомни: можно переходить по льду, если он толще 5 см; кататься на коньках по льду, который толще 10 см.