



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ

НЕ ХВАТАЙТЕ ДРУГ ДРУГА
ЗА РУКИ И НОГИ ВО ВРЕМЯ
ИГР НА ВОДЕ





ЕСЛИ В ВОДЕ СВОДИТ НОГУ

ПОГРУЗИТЕСЬ С ГОЛОВОЙ В ВОДУ
И РАСПРЯМИТЕ НОГУ, СИЛЬНО
РУКОЙ ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ
СТУПНЮ ЗА БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ



КУПАЙТЕСЬ НЕ БОЛЕЕ
30 МИНУТ, ПРИ НЕВЫСОКОЙ
ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ -
НЕ БОЛЕЕ 5

ЗАПРЕЩЕНО КУПАТЬСЯ ДЕТЯМ
БЕЗ НАДЗОРА ВЗРОСЛЫХ



ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВОЙТИ В ВОДУ:

- ▶ СДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ, ВЫПОЛНИВ НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ УПРАЖНЕНИЙ
- ▶ ПОСТЕПЕННО ВХОДИТЕ В ВОДУ, УБЕДИВШИСЬ В ТОМ, ЧТО ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ КОМФОРТНА ДЛЯ ТЕЛА
- ▶ ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР, НАДЕНЬТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР

