

Для Вас! Родители !

Купание в открытых водоёмах

Во время купания детей в открытом водоёме необходимо соблюдать правила, которые должны стать непреложным законом для вас и ваших детей!

Правила эти таковы:

- ❖ Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть ровное и по возможности песчаное , не илистое.
- ❖ Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина – примерно 80 см.
- ❖ Температура воды должна быть не ниже 20 градусов.
- ❖ Родители должны постоянно видеть ребёнка во время купания или находиться рядом с ним в воде.
- ❖ Не злоупотребляйте возможностями ребёнка при обучении его плаванию.
- ❖ Плавать следует преимущественно вдоль берега.
- ❖ Желательно иметь какие-нибудь ограждения в воде.
- ❖ Строго следите за дисциплиной, особенно во время групповых игр и упражнений в воде.
- ❖ Не следует выполнять упражнения по обучению плаванию на фоне плохого самочувствия и утомления.
- ❖ Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
- ❖ Детям категорически запретите подавать ложные сигналы о помощи!