



Правила поведения на воде

Выполнила
Топчий Ирина Викторовна
учитель основ здоровья
Запорожской гимназии № 11

Цель

- создать методические материалы, объясняющие правила поведения на воде.



Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться.



Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. А еще лучше купаться с комфортом. То есть с удобствами. Думаете, я посоветую купаться только в бассейне или джакузи? Вовсе нет! Но мелочи (а на самом деле – очень даже крупности), о которых вы не подумали могут испортить все удовольствие.

Какие?

А вот какие!



Прежде всего спросите у взрослых, стоит ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) – достаточно ли чистая там вода. А то еще подхватите какую-нибудь инфекцию и будете лечиться все оставшееся лето.



Никогда не купайтесь в одиночку в незнакомом месте. Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывайте далеко от берега – только с друзьями, которые плавают не хуже вас. Мало ли что... Да и скучно одному, правда? А вообще запомните, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверьте, их не просто так устанавливают.



В холодную воду заходите медленно,
особенно если это первое ваше купание
в этом сезоне. Иначе может свести ногу.
Или голова закружится.

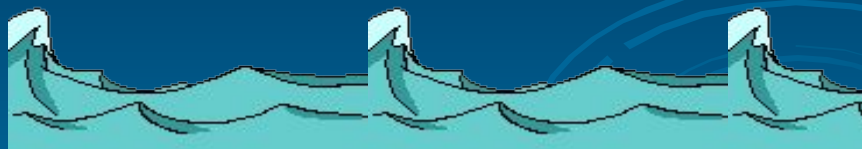


Входите в воду не сразу,
а постепенно.

Не ныряйте и не прыгайте с обрыва в воду, если вы не уверены, что дно чистое. Сначала поплавайте, а еще лучше – узнайте у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры – ржавых железок, о которые можно пораниться.



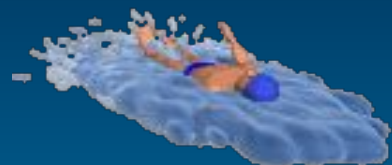
Перед купанием
проверьте дно



Не купайтесь в реке, по которой плавают катера или суда. Или, по крайней мере, держитесь от них подальше. Волна от катера может накрыть вас с головой – весьма сомнительное и небезопасное удовольствие. А если вы подплывёте слишком близко к судну, вас может затянуть под винты.



Если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. И не поддавайтесь на уговоры друзей, плавающих лучше вас. Им – забава, а вы рискуете наглотаться воды. Только учитеесь плавать? - тогда не заходите глубже, чем по пояс.



Устали плавать? – отдохните. От перенапряжения могут начаться судороги. И не старайтесь установить рекорд по плаванию. Мирового рекорда вам все равно не побить.



Если в воде вам стало плохо, сохраняйте спокойствие. В положении на спине вы доплывёте до берега с минимальными затратами.

Наконец, последнее: не купайтесь подолгу. Какой бы теплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть – проще простого. Как только вы начали покрываться “гусиной кожей”, а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходите из воды. После этого вытрите насухо и вытрясите воду из ушей. Хорошо прогрейтесь, поиграйте в мяч, побегайте и только потом идите купаться снова.



ВЫВОД

Соблюдая простые меры предосторожности и прислушиваясь к советам специалистов, вы обезопасите себя от несчастных случаев на воде.



Не входите в воду разгорячёнными, лучше выждать какое-то время.



Будьте осторожны в воде. Не переоценивайте свои силы!

Использованные источники

<http://www.cheladmin.ru/content/5254>

<http://www.biogames.ru/p21aa1.html>

<http://www.onegid.com/2009/05/03/page/2/>

<http://www.sunhome.ru/cards/17290>

http://animo2.ucoz.ru/photo/mir_animashek_letnego_nastroenija/otdykh_na_more_pute_shestvija/animacija_more_7/44-0-2114





Топчий Ирина Викторовна

учитель высшей категории,
учитель-методист
Запорожской гимназии № 11

