

«Правила поведения на воде в летний период»



Автор: Васюченко И.В.

Психологический настрой:

Мы занятие начнем с разминки

Выпрямляем свои спинки

На носочках потянулись

Вправо, влево повернулись

И друг другу улыбнулись



Запомни эти правила!

Нельзя приходить к воде без взрослых.

Нельзя заходить купаться на глубокое место.

Нельзя нырять в незнакомых местах.

Нельзя нырять в мелких местах.

Нельзя купаться в незнакомых местах

Нельзя купаться в местах, где купание запрещено.

Нельзя купаться сразу после еды.

Нельзя заплывать за буйки.

Нельзя купаться после долгого загораения на солнце.

Нельзя играть около обрывов и крутых склонов.

Нельзя заплывать далеко даже на надувных матрасах и камерах.

Физкультминутка

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно,

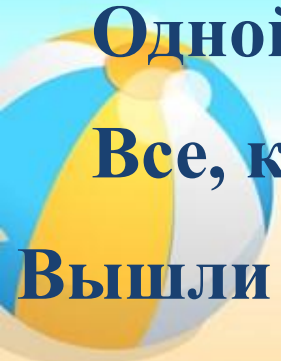
Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс.

Одной другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой и отправились домой.



«Рассказ водолаза»

Глеб Иванович, водолаз, в день нырял по двадцать раз...

Спас он двести сорок взрослых, и детей три тыщи спас.

У него медаль и орден, но махнул он на медаль:

- Если кто –нибудь утонет- это будет очень жаль.

Целый день сижу на вышке – хулиганят ребятишки.

То воюют на плотках, то нырнут не в тех местах,

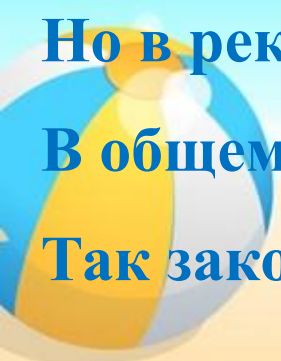
Заплывают за буйки и идут на дно реки...

Я искал бы лучше клад! Рыбу я ловить бы рад!

Но в реке вместо рыбы должен я ловить ребят...

В общем, я скажу всем так, что купанье не пустяк!

Так закончил с вой рассказ Глеб Иванович водолаз.



Чтобы лето было добрым



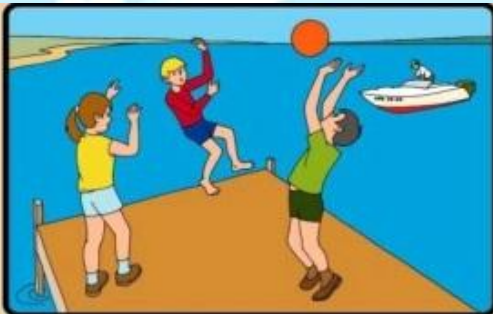
**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
2 ЧАСА !
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : ВОДЫ - НИЖЕ 18°
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°**



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**



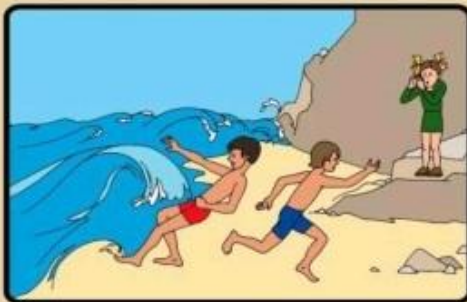
**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



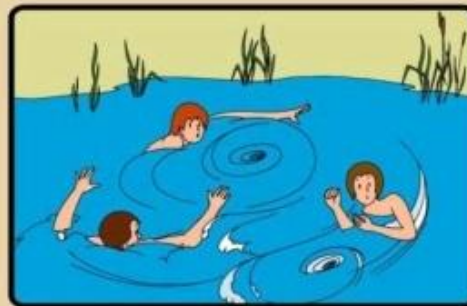
**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ !
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ !**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ !**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**