ПОГОДЖЕНО
Заступник з навчально виховної роботи

_____
«___»_____20 р

Основні правила поведінки на воді

Мета. *Розглянути з учнями основні правили та рекомендації купання у водоймищах*

1. Вибирайте для купання безпечні і спеціально відведені для цього місця.
2. Потрапивши в скрутне становище /наприклад при судомах/ не втрачайте самовладання, не впадайте в паніку, намагайтесь утримуватися на воді, кличте на допомогу.
3. Якщо потрапили у вир, не лякайтесь, наберіть побільше повітря у легені, і занурившись у воду, зробіть сміливий ривок у напрямі за течією, спливіть на поверхню.
4. Не пустуйте у воді, особливо з тими, хто плаває гірше.
5. Не пірнайте у воду в незнайомих місцях, а також з човнів.
6. Не запливайте далеко від берега за позначки, що обмежують безпечну зону (буї).
7. Не підпливайте близько до суден, що пливуть.
8. Потрапивши в сильну течію, не пливіть проти неї. Використовуйте її для наближення до берега.
9. На глибоких місцях не плавайте на дошках, камерах і надувних матрацах.
10. Не купайтесь в зрошувальних каналах, “стрілках”, в водоймах із забрудненою водою, біля гідротехнічних споруд, причалів, шлюзів.
11. Не купайтесь відразу після вживання їжі (можна щонайменше через 1,5 години після обіду і через годину після сніданку).
12. Не входьте у воду розігрітими, спітнілими або дуже замерзлими.
13. Не сидіть у воді нерухомо.
14. Не залишайтесь у воді при появі ознобу.
15. Не купайтесь поодинці. Під час купання тримайтесь гурту, стежте один за одним.

Питання на закріплення:

1. Як обрати місце для купання?
2. Як поводити себе на водоймищі?
3. Що потрібно зробити, коли вийшов з води?
4. Що робити, якщо потрапив у вир?