

МБДОУ ДС №1 СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ

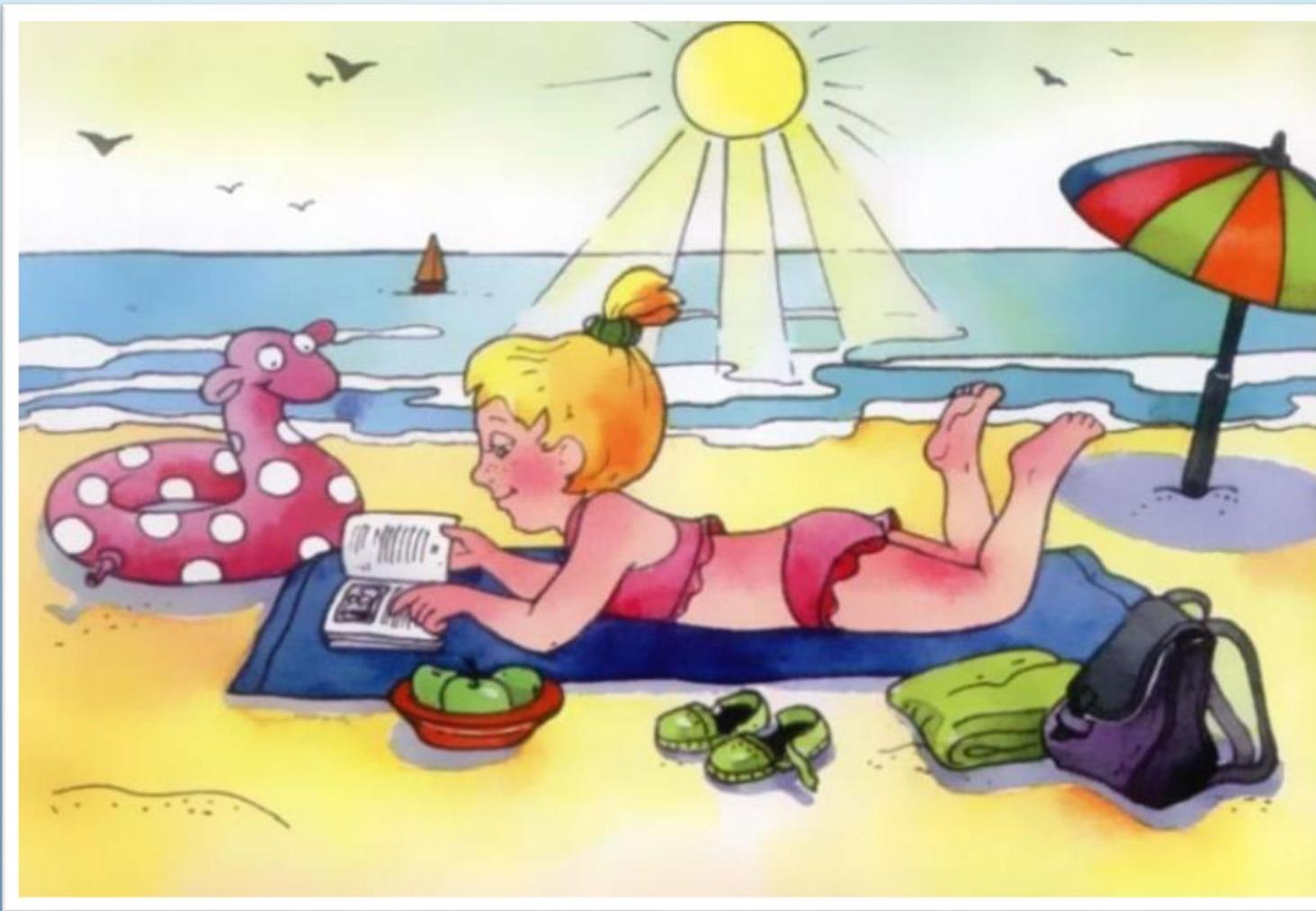


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ВЫПОЛНИЛА: ГРИШАНОВА О.Н.

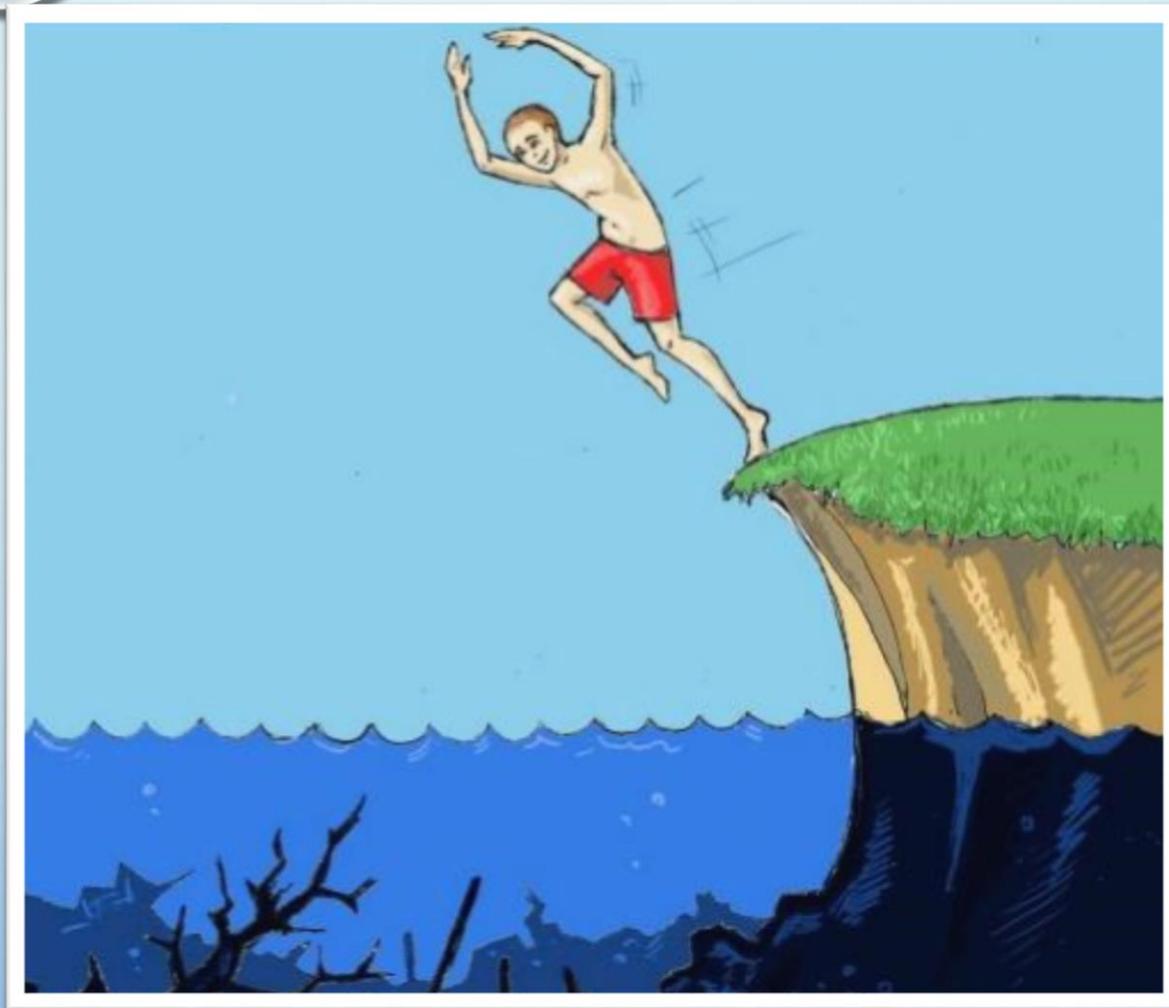


**Не находитесь длительное время под палящими
лучами солнца**





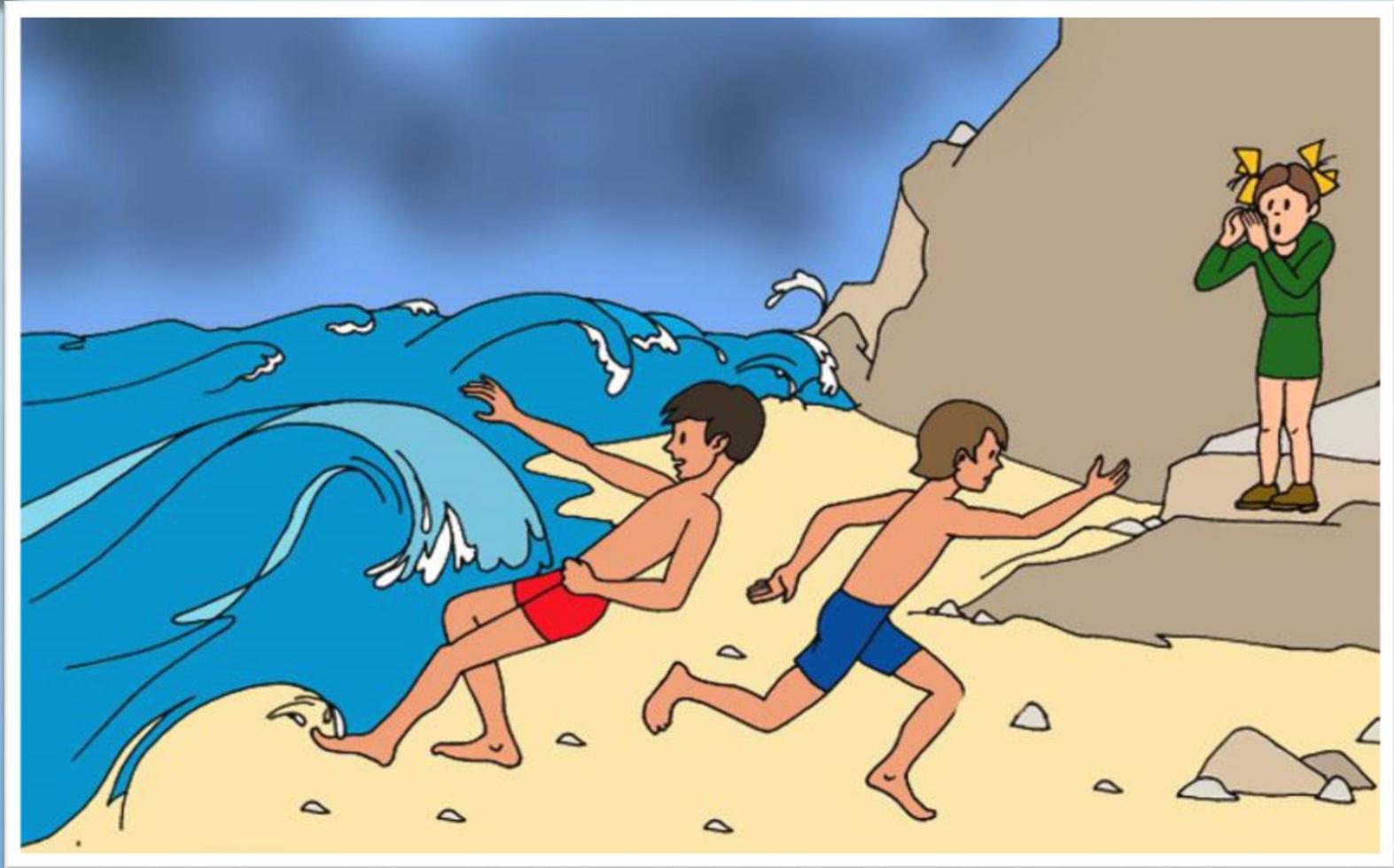
**После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2
часа**



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах

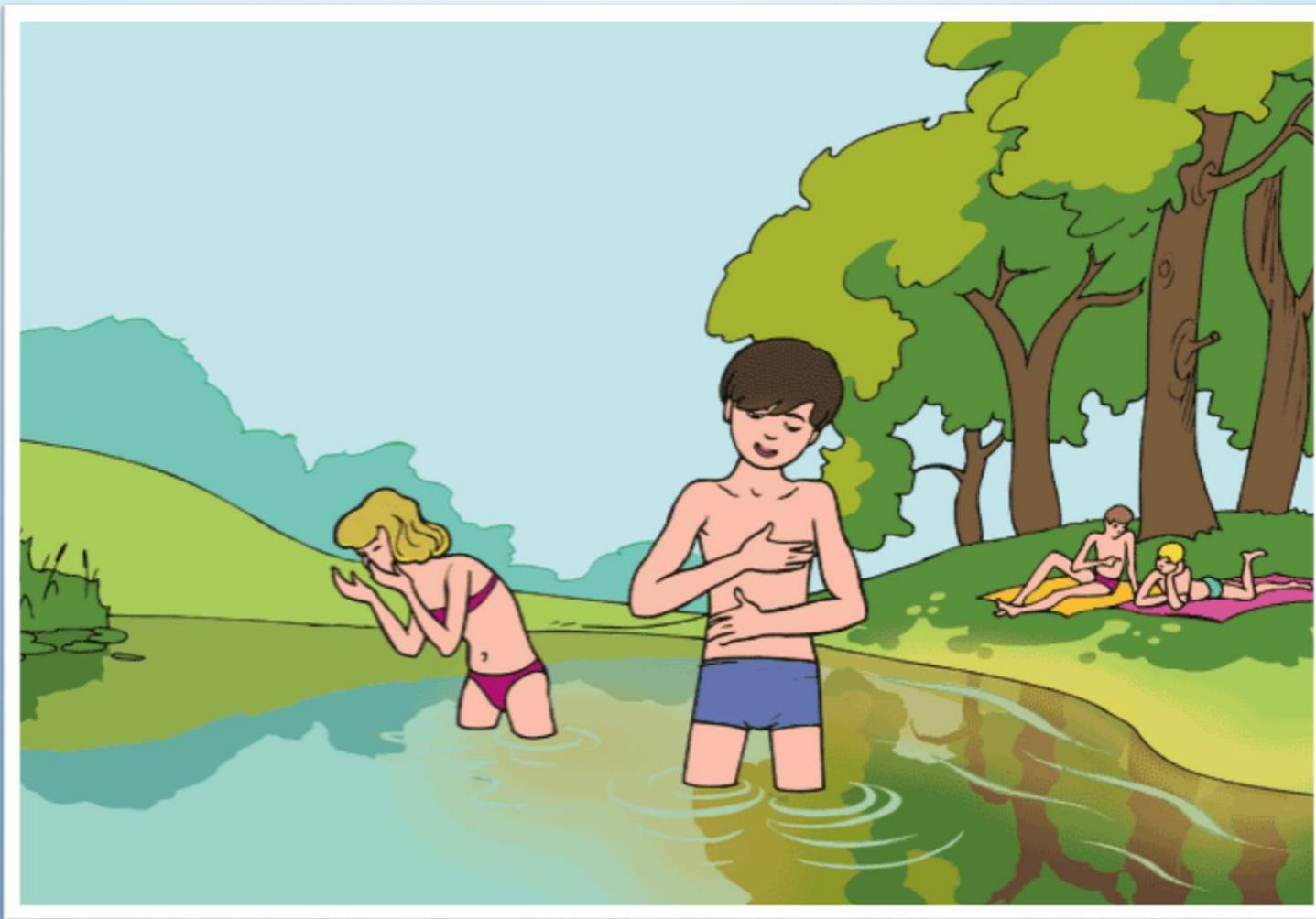
**Не ныряйте в незнакомых местах. Неизвестно,
что там может оказаться на дне**





Не купайтесь во время шторма

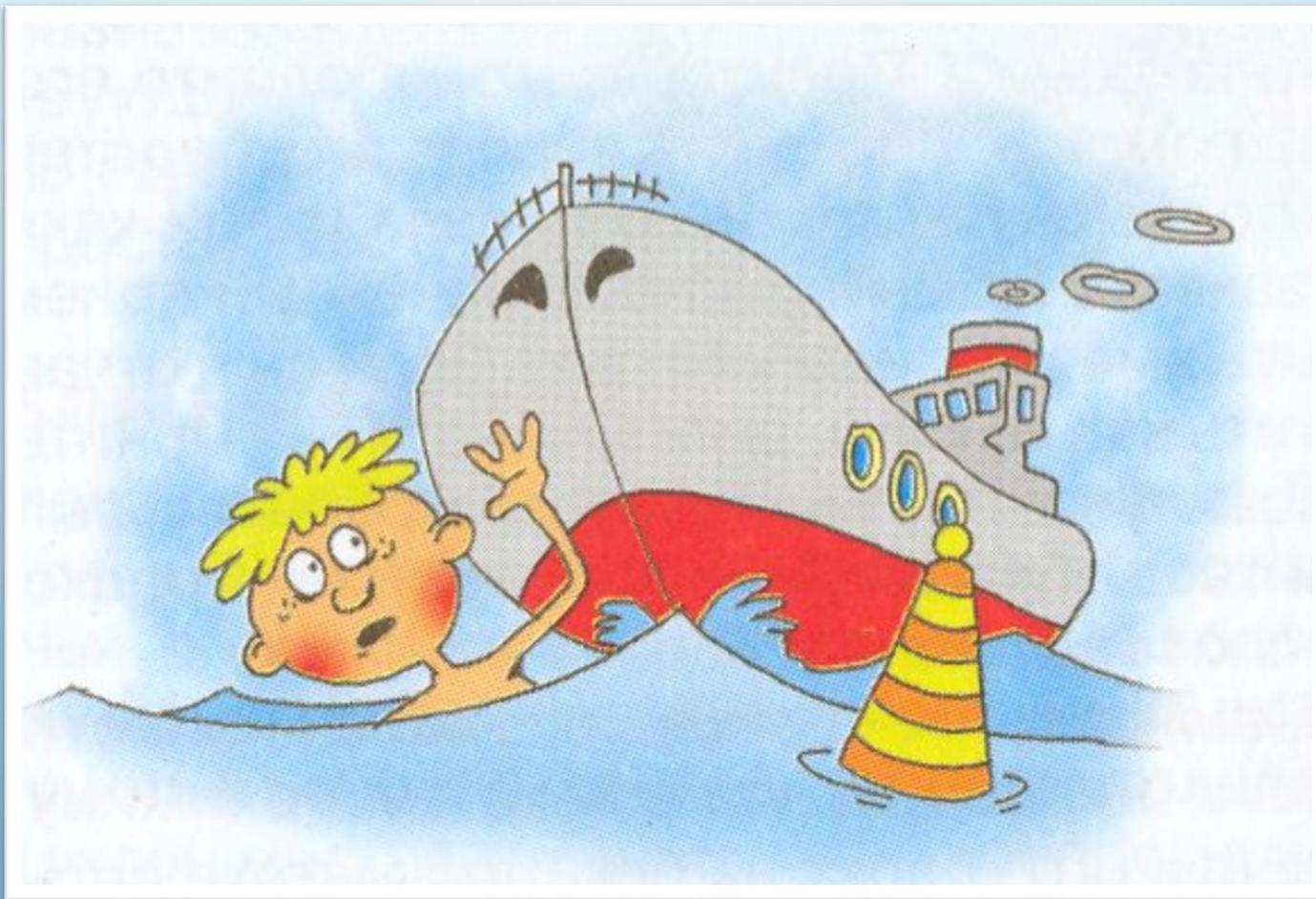
В холодную воду заходи не сразу, а постепенно





Не боритесь с сильным течением. Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу

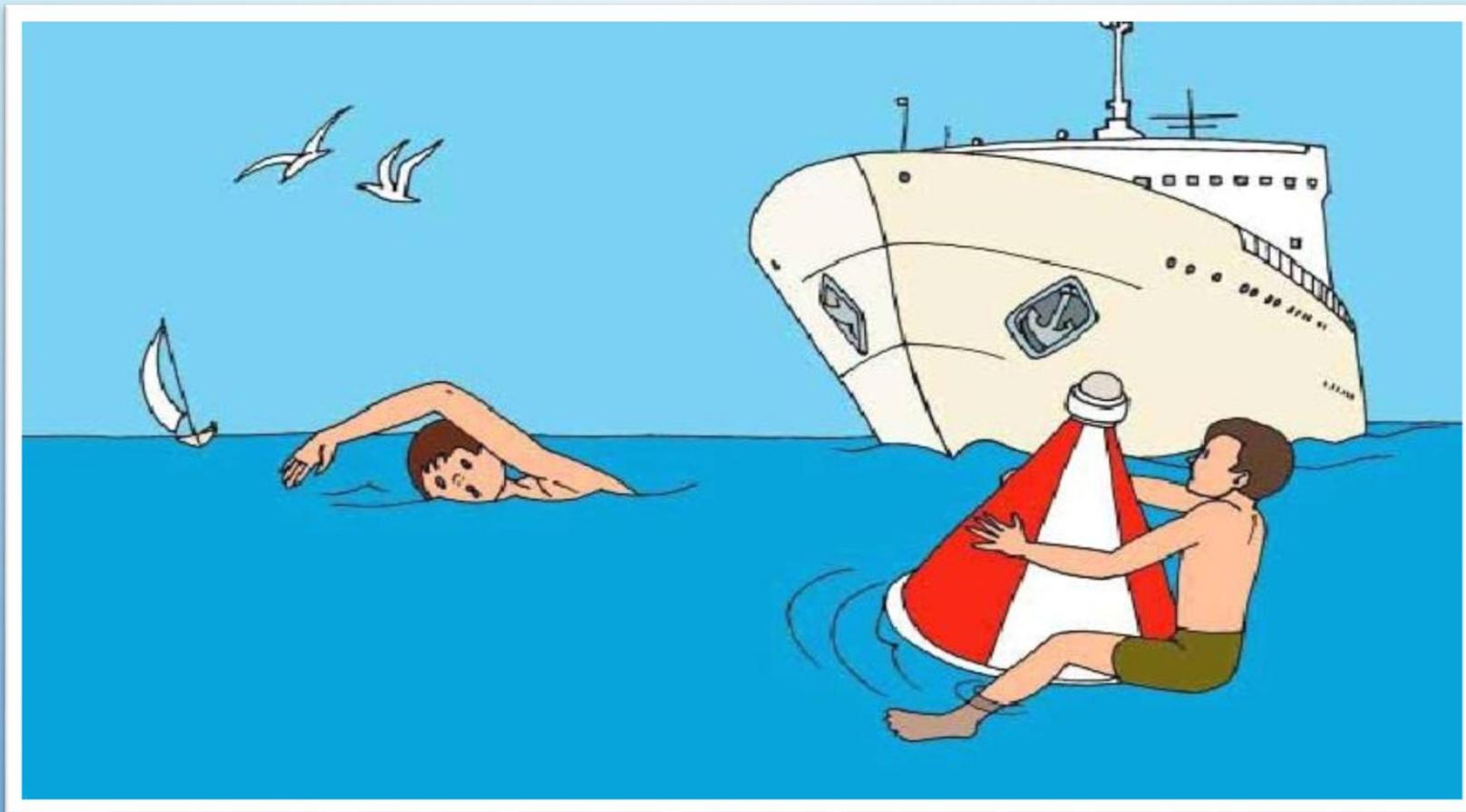
Не подплывайте к проходящим судам

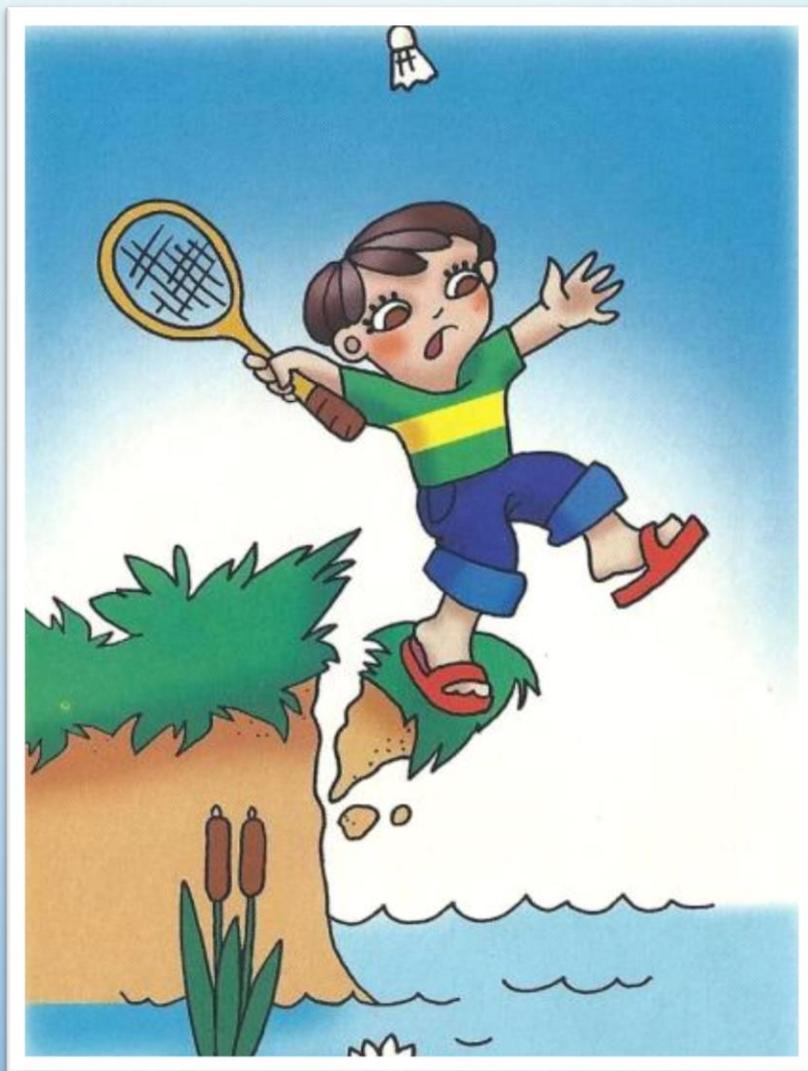




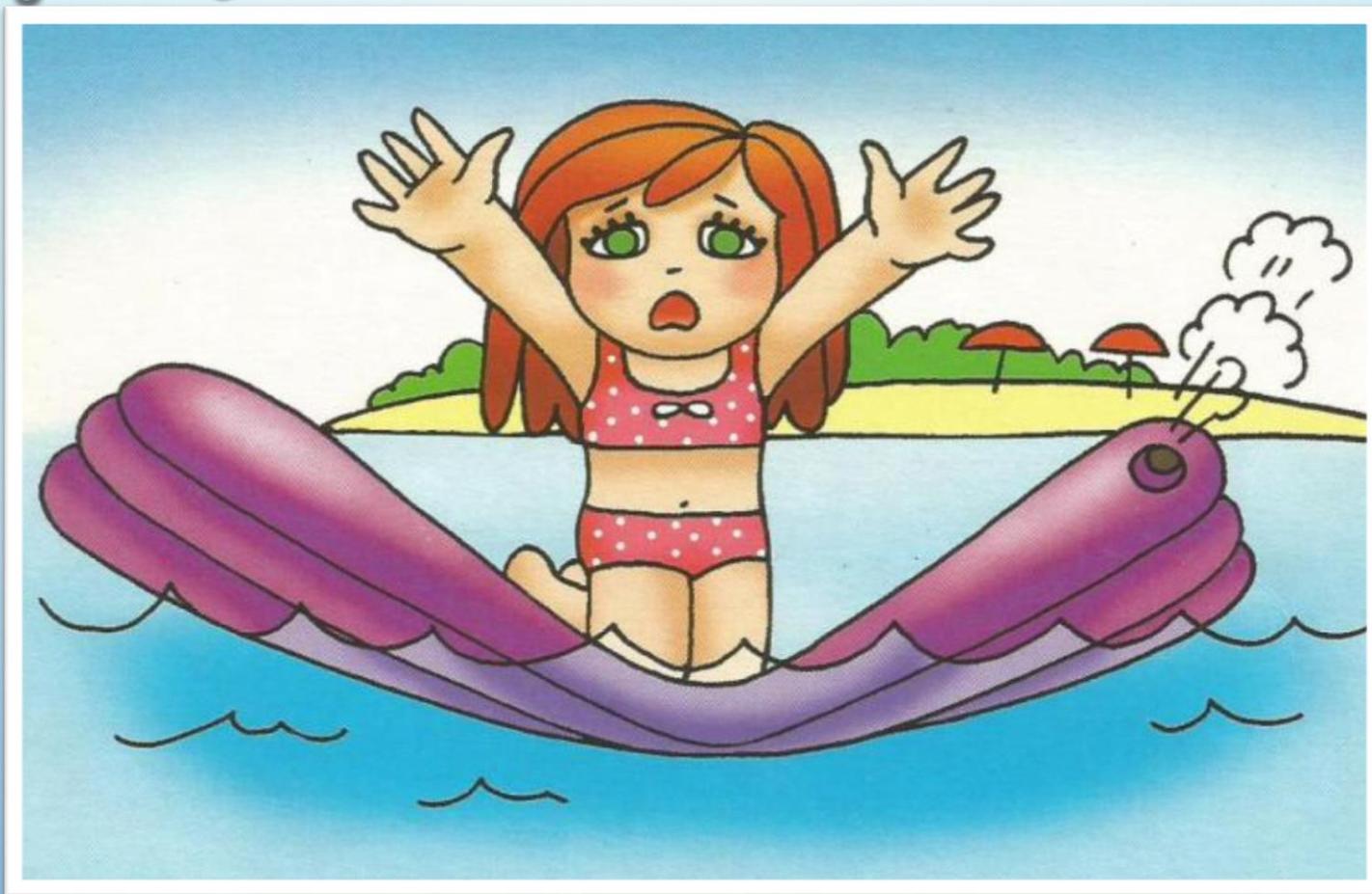
Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь

Не забирайтесь на технические предупредительные знаки





**Не стойте и не играйте в местах, с которых можно
упасть в воду**



Не заплывайте на надувных плавательных средствах за границы пляжа. Они могут неожиданно лопнуть

Не используйте для передвижения по водоему самодельные плоты

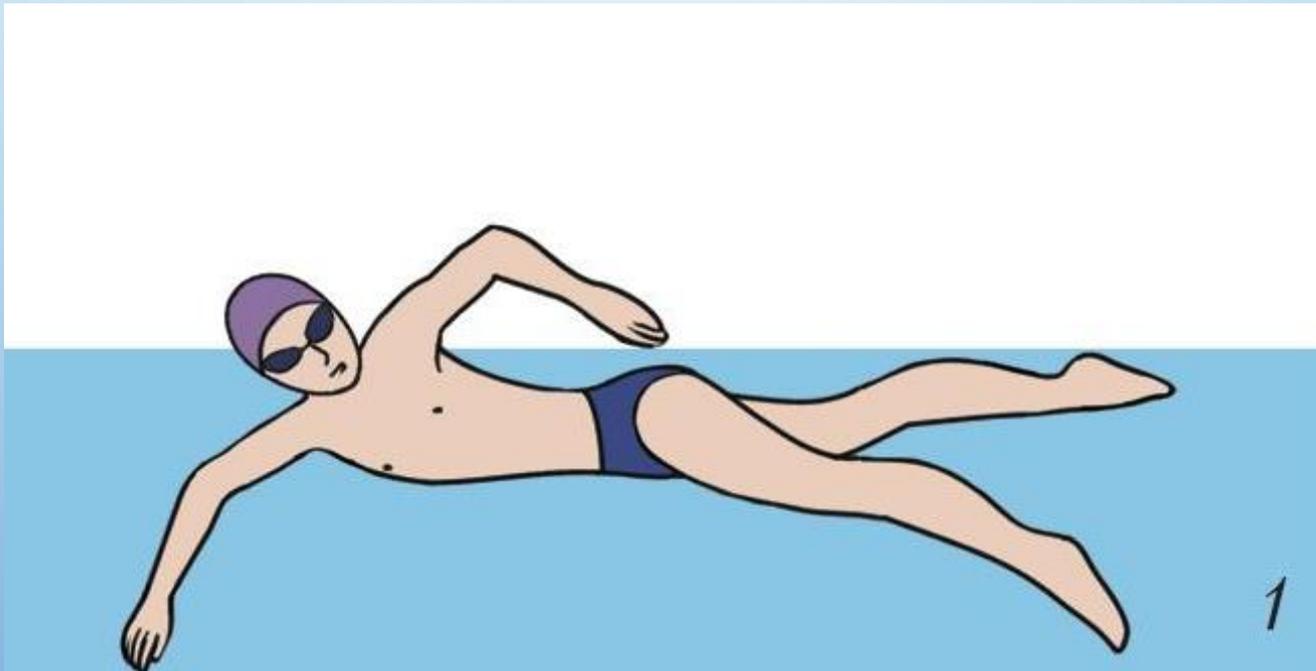


**Самый лучший способ чувствовать себя уверенно
на воде – научиться плавать**

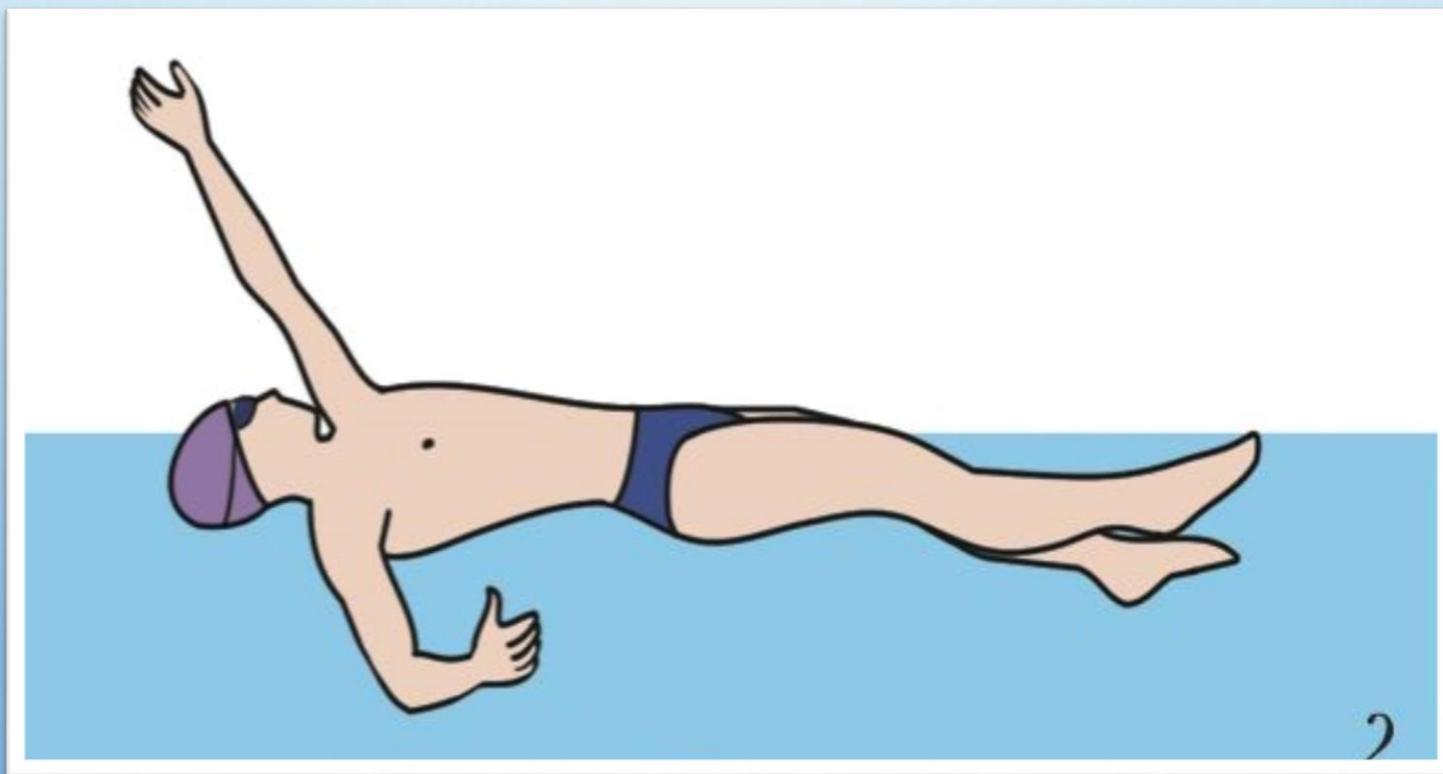


Стили плавания

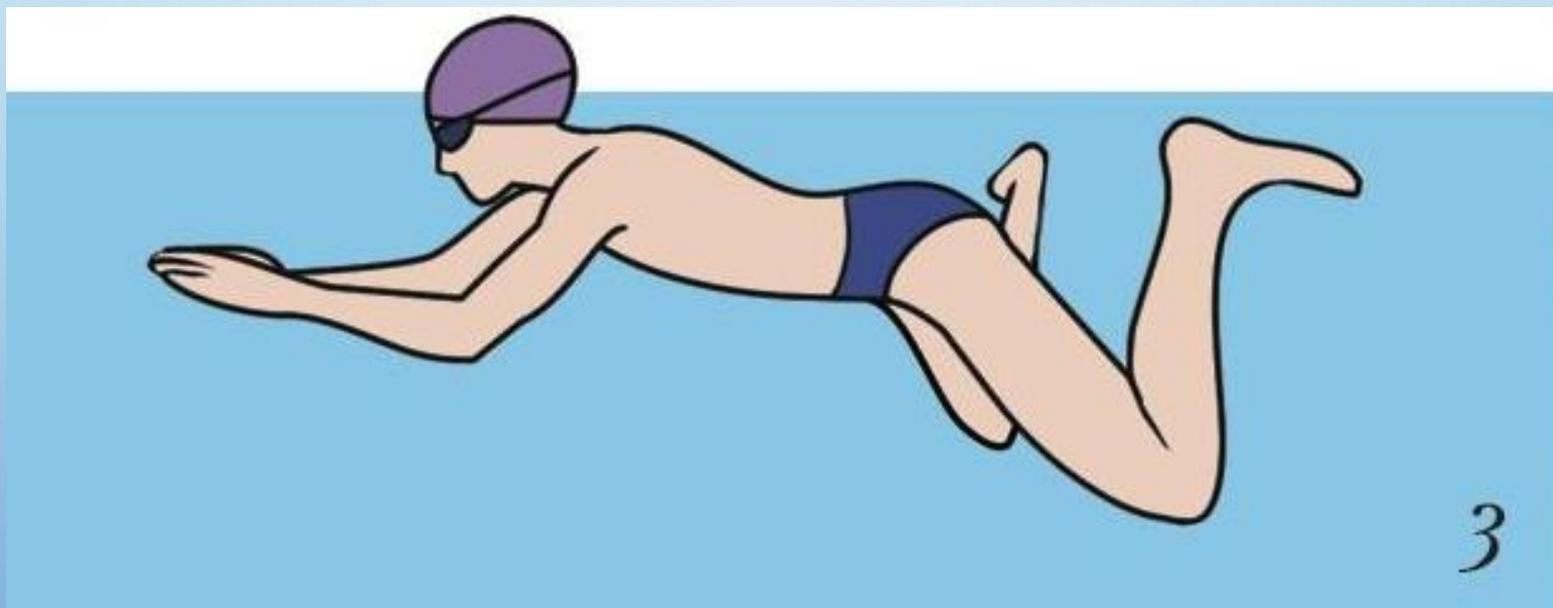
Кроль - стиль спортивного с выносом на поверхность рук, поочерёдно гребущих круговыми движениями от головы – вдоль тела к бедру, ноги поочерёдно и быстро упругими движениями нажимают на воду.



**На спине, этот стиль изобретён в кон. 19 в.
как вариант кроля**



Брасс - стиль спортивного плавания без выноса над водой рук, гребущих в горизонтальной плоскости.

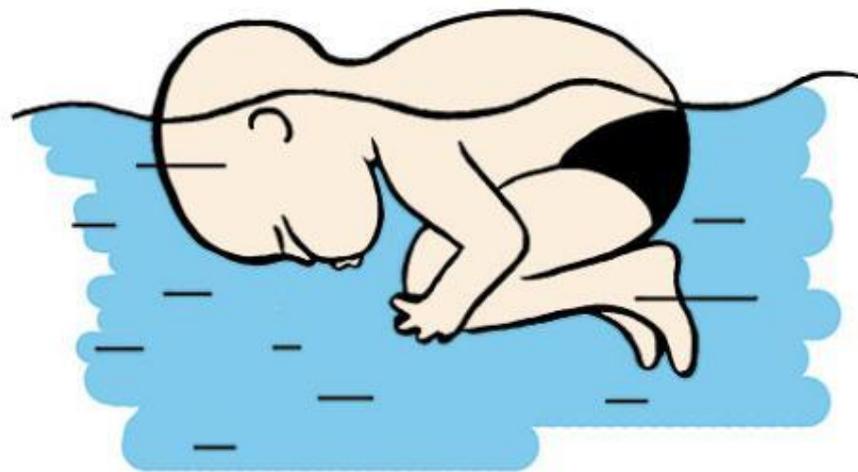


Необходимо научиться отдыхать на воде



«Звёздочка»

«Поплавок»



Разрешающие знаки



Запрещающие знаки





Мы правила купания все
соблюдаем на воде,

Поэтому мы знаем, что
никогда не быть беде.

Мы малыши
послушные, родителей
Мы любим,

И оттого знаем правила,
и никогда их не забудем!