# Памятка
# по правилам поведения на воде
# (в бассейне, в аквапарке)

**1. Общие требования безопасности:**

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по плаванию возможны воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

4.В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

**2. Требования безопасности перед началом занятий:**

1.Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

3. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

**3. Требования безопасности во время занятий:**

1. Входить в воду только с разрешения учителя (воспитателя, родителя) и во время купания не стоять без движений.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (воспитателя, родителя).

3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне и при нахождении вблизи других пловцов.

4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. Почувствовать озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу одеться.

2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.

3. Проверить по списку наличие всех учащихся.